మార్పు విజయానికి తొలిమెట్టు
మార్పు నిరంతర ప్రక్రియ

ఎమెస్కో

డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్

మీరు మారాలనుకుంటున్నారా?



CHANGE management

ఛేంజ్ మేనేజ్‌మెంట్

మానవుడు అనేక అద్భుతాలు ఆవిష్కరించాడు.
కారు, విమానం, ఫోను, టీ.వీ., కంప్యూటర్,....
ఇలాంటివి చాలా ఉన్నాయి.
వీటన్నిటికన్నా అత్యంత అద్భుతమైన ఆవిష్కరణ ఒకటుంది. అది
'మనిషిలో మార్పు సంభవం'
(Human attitude can be altered)
అనే అతి గొప్ప ఆవిష్కరణ అని నా ఉద్దేశ్యం.

మీరు మారాలనుకుంటున్నారా?

CHANGE MANAGEMENT

2002 బెస్ట్ సెల్లర్, **మైండ్‌మేజిక్** రచయిత కలం నుండి
ఛేంజ్ మేనేజిమెంట్ పై తొలి తెలుగురచన

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D.

మీరు మారాలనుకుంటున్నారా?

మార్పు విజయానికి తొలిమెట్టు
మార్పు నిరంతర ప్రక్రియ

ఎమెస్కో

మీరు మారాలనుకుంటున్నారా?

డా॥బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D
ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ & HRD సెంటర్,
E1 సామ్రాట్ కాంప్లెక్సు, సెక్రటేరియట్ రోడ్,
హైదరాబాదు – 500 004,
Phones: 040-339 6090/323 3232
e-mail: bvpattabhiram@hotmail.com
www.pattabhiram.com

ప్రథమ ముద్రణ
అక్టోబర్, 2002

మూల్యము : రూ. **125-00**

ముద్రణ:
వాసు ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
విజయవాడ - 3

కూర్పు :
పల్లవి గ్రాఫిక్స్
కాకినాడ, ఫోన్: 0884-361158

ప్రచురణకర్తలు :
ఎమెస్కో బుక్స్
ఏలూరు రోడ్డు, విజయవాడ
ఫోన్స్ : 0866-577498, 575281

నాలో "మార్పు"కి కారణమైన
నాఅన్నయ్య **బి.వి.రమణారావు**కి
- పట్టాభి

ఇందులో...

నేను మారుతూ ఉన్నాను

మైండ్‌మేజిక్ పుస్తకం సృష్టించిన సంచలనం అంతా ఇంతా కాదు. ఈ పట్టాభిరామ్ అనే వ్యక్తి తెలుగు పాఠకలోకానికి ఏం మేజిక్ చూపించారో తెలియదు కాని, నాకు మాత్రం మైండ్‌మేజిక్ పుస్తకం సాధించిన విజయాన్ని అర్థంచేసుకోడానికి ఆరునెలల కాలం పట్టింది. ఆ పుస్తకం తర్వాత శ్రీ పట్టాభిరామ్ ఏం రాస్తే బాగుంటుందని నన్నడిగినపుడు ఏం చెప్పాలా అని కొంత తటపటాయించాను. అదేం చిన్న సమస్యకాదు. ఎందుకంటే ఓ విజయవంతమైన పుస్తకం రాసాక ఆ రచయిత నుంచి మీరు ఏం కోరుకుంటారో నాకు బాగా తెలుసు. అంతకన్నా సూటిగా ఉండేది, అంతకన్నా పదునుగా ఉండేది, అంతకన్నా గాఢంగా ఉండేది అయిన మరో పుస్తకాన్ని మీరు కోరుకుంటారు. దానికి నా రచయిత సంసిద్ధుడు కావాలి. మీ మనోభావాల్ని నేను స్పష్టంగా రచయితకు చెప్పగలగాలి. సరిగ్గా ఆ ప్రయత్నం చేయడానికే ఇంత సమయం పట్టింది.

నేను ఈ తరం యువతీ యువకులలో చూస్తున్న ఓ పెద్ద లోపం స్థిరంగా లేకపోవడం. క్షణానికో రకంగా మారిపోవడం. ఈ విషయాన్నే నేను మిత్రుడు పట్టాభిరామ్‌తో ప్రస్తావించాను. ఆయనన్నారు 'మారడం అనేది సృష్టిలో చేతనావస్థకు చిహ్నం. యువత సృష్టి చేతనావస్థకు చిహ్నం. ఆ విషయం గురించి మీరు వర్రీ అవ్వవలసిన అవసరం లేదు. కాకపోతే ఆ మార్పుకు సరైన దిశానిర్దేశం ఉంటే అప్పుడు ఆ మార్పు వలన మంచి జరుగుతుంది. ఆ మార్పు వారి ప్రగతికి తోడ్పడుతుంది' అని. నాకు ఔననిపించింది. నేను ప్రచురణకర్తగా, రచయితల రచనా ధోరణుల్లో, పాఠకుల అభిరుచుల్లో అనేక మార్పుల్ని నిశితంగా గమనిస్తున్నవాణ్ణి. వాటికనుగుణంగా నా వ్యూహాల్ని నిర్మించుకుంటున్నవాణ్ణి. నాతరం ప్రచురణ కర్తల్లోనే అనేకులు ఈ చైతన్యం లేక తెరమరుగవుతున్నారు. అలాంటప్పుడు యువతకు ఈ విషయం గురించి సువిస్తరంగా చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందని నేను భావించాను. ఆ మాటనే మిత్రులు పట్టాభిరామ్‌గారితో చెప్పాను. ఆయన ఈ పుస్తకాన్ని మీకందించడం కోసం నాకందించారు. ఈ పుస్తకం ప్రచురించే అవకాశం నాకిచ్చినందుకు శ్రీ పట్టాభిరామ్‌కు నేను కృతజ్ఞతలు చెప్పాలనుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే నేనూ, మన రచయితా ఎవరి బాధ్యతలు వారు నిర్వహిస్తున్నాం అంతే. ఈ పుస్తకం మీలో మార్పుకు దోహదం చేస్తుందని, ఆ మార్పు స్వహితానికి, సమాజహితానికి ఉపయోగపడుతుందని ఆశిస్తూ...

ఎమెస్కో విజయకుమార్

కౌన్సిలింగ్ కేసెట్లు & శిక్షణ

సైకాలజీ రంగంలో సంచలనం సృష్టిస్తున్న క్యాసెట్లు ఇప్పుడు మనదేశంలో కూడా లభిస్తున్నాయి. అమెరికాలో క్లినికల్ హిప్నాసిస్‌లో ప్రత్యేకశిక్షణ పొందిన డా. బి.వి.పట్టాభిరామ్ రూపొందించిన ఈ 12 క్యాసెట్లు సిద్ధంగా ఉన్నాయి.

రిలాక్స్... రిలాక్స్ (ఇంగ్లీషు/తెలుగు), జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ (ఇంగ్లీషు/తెలుగు), జ్ఞాపకశక్తి, భయం–అభయం, ఆత్మవిశ్వాసం, ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్స్, ధ్యానం, మీరు మారాలనుకుంటున్నారా?, కమ్యూనికేషన్స్ పెంచుకోండి, Stress Management

ఒక్కొక్క క్యాసెట్ వెల రూ. 75/–. పోస్టు ఖర్చుల నిమిత్తం ఒక్కో క్యాసెట్‌కి 25 రూపాయలు అదనం. క్యాసెట్స్ కావలసినవారు మనియార్డరు పంపాలి. లేదా డిమాండ్ డ్రాఫ్టు "ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ సెంటర్" పేరు మీద తీసి ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ సెంటర్ అడ్రస్‌కు పంపాలి. వి.పి.పి. పద్ధతి లేదు.

డా. బి.వి.పట్టాభిరామ్ నిర్వహించే వ్యక్తిత్వ వికాసం, ఛేంజ్ మేనేజిమెంటు, మానసికవత్తిడి, కమ్యూనికేషన్, శిక్షణా కార్యక్రమాలకు 16 ఏళ్ళు పైబడిన మానసిక వైకల్యం లేని వారందరూ రావొచ్చు. శిక్షణ మూడురోజులపాటు ఉదయం 10 గం.ల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఉంటుంది. మీ సంస్థల్లో ప్రత్యేక సెమినార్లు నిర్వహించడానికి, మీ వ్యక్తిత్వ సమస్యలకు సంప్రదించండి.

ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

E1 సామ్రాట్ కాంప్లెక్సు, సెక్రటేరియట్ రోడ్,
హైదరాబాదు – 500 004,
Phones: 040-339 6090/323 3232
e-mail: bvpattabhiram@hotmail.com
www.pattabhiram.com

పదండి మార్పుకి

మార్పు కావాలనుకున్నప్పుడు మన ఆలోచనలో వైఖరిలో మార్పు రావాలి. స్వయంప్రేరణ కావాలి. ఇది ప్రతీ రంగానికీ వర్తిస్తుంది.

నేను మొట్టమొదటిసారి 1964లో అమెరికా వెళ్ళినపుడు నాకు ఇంగ్లీషులో మాట్లాడ్డం అంతగా రాదు. నేను చదివింది ఐదవతరగతే. కానీ నాలోని పట్టుదలే నన్ను మార్చింది. అమెరికాలో ఇంగ్లీషులో బాగా కమ్యూనికేట్ చేయగలిగాను. "నేను ఐదవతరగతే చదివాను, తెలుగు మీడియంలోనే చదివాను" అనుకుని కూర్చుంటే ఏమయి ఉండేవాడిని?

ప్రపంచమంటేనే మార్పు. రాజులు, రాజ్యాలు, రాచరికం, రాజకీయాలలో మార్పు, నాటకం, సినిమా, టీవీలో మార్పు, ఇలా... ఈ ప్రపంచంలో అన్నింటా మార్పు జరుగుతుంది. కానీ మనిషి ఆలోచనల్లో అనుకున్నంత మార్పు లేదు. మనం 21వ శతాబ్దంలో ఉన్నాం. మనందరిలో మార్పు రావాలి. అదీ మంచి మార్పు కావాలి. దేశకాల మాన పరిస్థితులను బట్టి మన ఆలోచనలను, అవగాహనలను అప్‌డేట్ చేసుకోవాల్సిన అనివార్య పరిస్థితి వచ్చింది. లేదా మనం అవుట్‌డేట్ అయ్యే ప్రమాదం పొంచి ఉంది.

పూర్వం తల్లిదండ్రులంటే పిల్లలు భయపడి దూరంగా ఉండేవారు. ఇపుడు పిల్లలతో స్నేహం చెయ్యాలి. నా పిల్లల్తో నేనొక ఫ్రెండులాగ ఉంటాను. ఎన్నో విషయాలు షేర్ చేసుకుంటాం. అది ఆర్డర్ ఆఫ్ ది డే.

"పురాణమిత్యేవ న సాధుసర్వం, నచాపి కావ్యం నవ మిత్యవద్యం..." అన్నాడు కాళిదాసు. అంటే పాతదైనంత మాత్రాన ప్రతీది గొప్పదికాదు, కొత్తదైనంత మాత్రాన త్యజించవలసిన అవసరం లేదు, పాతకొత్తల మేలుకలయికే జీవితంలో అనుసరించవలసిన బాట. అంటే సమయం, సందర్భాన్ని బట్టి, ఉచితానుచితాలను దృష్టిలో నుంచుకుని మార్పుని అంగీకరించాలి. అది ఆ క్షణంలో అందరూ అంగీకరించక పోవచ్చు. అంతమాత్రాన మీరు నిరుత్సాహపడనవసరం లేదు. అదే విషయాన్ని నేను నా అఆలు (అక్కినేని ఆలోచనలు)లో రాశాను.

నిజం చాటడానికని బతక ప్రయత్నించకు
నిజాయితీగా బతకడానికి నిజంగా ప్రయత్నించు.

అలాగే మరోచోట పుట్టుక పరమార్థం గురించి ఇలా రాసుకున్నాను.

బ్రతికి బావుకునేది లేదని చావబోకు
చచ్చి సాధించేదేముందని బతకబోకు
బతికి జీవితాన్ని సాధించు
చనిపోయి జనం మదిలో కలకాలం జీవించు.

మీరు విద్యార్థి కావచ్చు, వ్యాపారవేత్త, ఉద్యోగి, నాయకుడు, నటుడు ఎవరైనా కావచ్చు. మీరు మార్పుని ప్రతిఘటించకండి. మీ వాళ్ళలో కూడా మార్పు వలన వచ్చే లాభాలను గుర్తించేలా ప్రేరణ కలిగించండి. నేను మద్రాసు నుండి హైదరాబాద్‌కి షిఫ్ట్ అయినపుడు సినిమారంగం నన్ను చూసి నవ్వుకుంది. కొంతమంది హైదరాబాద్ రావటానికి ఇష్టపడలేదు. ప్రతిఘటించినవారు ఉన్నారు. ఆ తరువాత ఏం జరిగిందో మీకే తెలుసు. ఈనాడు హైదరాబాద్ స్టూడియోల్లో కూర్చుని A to Z చేసుకునే సదుపాయాలు ఉన్నాయి. నేను ఈ మార్పుని ఏనాడో ఊహించాను.

ఈ పుస్తకానికి ముందుమాట నేనే రాయాలని పట్టాభిరామ్ పట్టుపట్టాడు. ఆయన మెజీషియన్‌గా, హిప్నాటిస్టుగా తెలుగువారందరికీ తెలుసు. ఆయనకూడా మార్పుని ఆహ్వానించాడు. ఇపుడు కాలానికి అనుగుణంగా యువతరానికి సైకాలజిస్టుగా, కౌన్సిలర్‌గా తన సేవలనందిస్తున్నాడు. ఇది చాలా మంచి మార్పు. ఇపుడు రచయితగా కూడా రాణిస్తున్నాడు. ఈ పుస్తకం అందరికీ ఉపయోగపడాలని కోరుకుంటూ

మీ
అక్కినేని

20-9-2002
హైదరాబాద్

ముందుకు పోయే ముందు

సహజంగా మానవుడు మార్పుని ప్రతిఘటిస్తాడు. ఇపుడు రోజులు మారాయి. అనుగుణంగా ఆలోచనలు మారాలి, మార్పుని ఆహ్వానించాలి. ప్రతి రంగంలో రోజురోజుకీ కొత్త కొత్త మార్పులు వస్తున్నాయి, కొందరు వాటికి అడ్జస్ట్ అవుతున్నారు. మరికొందరు కాలేకపోతున్నారు. మరికొందరు ఎటూ నిర్ణయించుకోలేక అయోమయంలో ఉన్నారు. నేను నిర్వహించే కౌన్సిలింగు తరగతుల్లో ఇటువంటి వారిని చూసాను. వారి అనుభవాలు విన్నాకా సైకాలజిస్టుగా వాటికి సమాధానాలు పదిమందికీ పనికొచ్చేలా గ్రంథరూపంలో అందించాలనే ఆలోచన వచ్చింది.

ఈ పుస్తకంలోని కొన్ని అంశాలు 'వార్త' ఆదివారం సంచికలో, 'ఆంధ్రప్రదేశ్', 'APPSC సమాచారం' పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యాయి. ఆయా సంపాదకులకు కృతజ్ఞతలు. పత్రికల్లో రాస్తూ, క్లినిక్‌లో కౌన్సిలింగ్ చేస్తున్న నన్ను HRD వైపుకి ఆహ్వానించి, నాచేత కొందరు మిత్రులు లెక్చర్లు ఇప్పించారు. ఆవిధంగా కొన్ని కంపెనీలకు ప్రభుత్వసంస్థలకు ఫాకల్టీ మెంబరుగా మారాను. ఆవిధంగా నేను మారడానికి ప్రారంభంలో నాకు ఎంతో సహకరించిన డా. పి.ఎస్.రావు, డా. ఏ. గోపాలం, శ్రీ వి.నారాయణ శ్రీ బి.వి.రమణ, డా. కె. సత్యన్నారాయణ, శ్రీ ఐజాక్ ప్రభాకర్ గార్లకు నా కృతజ్ఞతలు.

ముందుమాట రాసిన పద్మభూషణ్ నటసామ్రాట్ డాక్టర్ అక్కినేని నాగేశ్వరరావుగారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. నేను 1980లో మొట్టమొదటి సారిగా "రిలాక్స్ రిలాక్స్" అనే ఆడియో కేసెట్ చేసినపుడు ఆయన విడుదల చేస్తూ "ముందు ముందు మనకి ఇలాంటి కేసెట్లే కౌన్సిలింగ్ చేస్తాయి" అన్నారు. అది ఈనాడు నిజమైంది. ఈ మార్పుని ఆనాడే గ్రహించారు. అంతేకాదు వెండితెరపై అపూర్వంగా వెలిగి, కాలాన్ని బట్టి తనకుతానే సినిమాలను తగ్గించుకుని తన తరువాత తరం వారిని ప్రోత్సహించటం ఆయనకే సాధ్యమైంది. అయితే అభిమానుల అభీష్టాన్ని మన్నిస్తూ బుల్లితెరపైకి రావటానికి ఆయన నామోషీ ఫీలవలేదు. సింహం ఎక్కడున్నా సింహమే. అందుకే వారిని ముందుమాట రాయమని కోరాను.

ఈ పుస్తకం అంకితం మా అన్నయ్య శ్రీ బి.వి. రమణారావు (రిటైర్డ్ డ్రగ్స్ కంట్రోలర్) గారికి ఇవ్వడం నా అదృష్టం. మా అన్నదమ్ములకి, అక్క చెల్లెళ్ళకి అడుగడుగునా అభయహస్తం అందిస్తూ ఆత్మీయత పంచారు.

ఈ పుస్తకం ఇలా రావటంలో నాకు తరచుగా సలహాలనందించిన శ్రీ పీసపాటి వేణుగోపాల్, శ్రీ కె. రామచంద్రమూర్తి, శ్రీ గుడిపాటి గార్లకు, విషయసేకరణకు తోడ్పడిన శ్రీయుతులు బి.వి.సత్యనగేష్, డా॥ కె.రవికాంత రావ్ ఎన్.వి. హనుమంతరావు, పాతకోటి నాగేశ్వరరావు, వి.ఎస్.సుధాకర్, యన్.వి.వర్లు, సైకాలజీ టుడే ఎడిటరు శ్రీ గొడవర్తి సత్యమూర్తి, నా భార్య, మేరేజి కౌన్సిలర్ శ్రీమతి బి. జయశేషులకు కృతజ్ఞతలు.

వీరితోపాటు ఎప్పటికప్పుడు Change Managementకి సంబంధించిన తాజా సమాచారాన్ని పంపించిన మా అబ్బాయి బి.వి.ఎస్. ప్రశాంత్‌కి ఆశీస్సులు. అతను అమెరికాలో సిన్సినాటి నగరంలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరుగా పనిచేస్తున్నాడు.

ఇక చివరిగా నన్ను మైండ్ మెజీషియన్‌గా మార్చిన అసలు మెజీషియన్ ఎమెస్కో విజయకుమార్ గార్కి కృతజ్ఞతలు చెప్పకపోతే ఇది అసంపూర్ణ మవుతుంది. నాచేత ఆరేళ్ళ క్రితం “విజయం మీదే” అనే పుస్తకం రాయించి నన్ను రైటర్‌గా చేసేసి ఆపైన మైండ్‌మేజిక్, వత్తిడి... తదితర పుస్తకాలు రాయించి, ఇపుడు ఇది రాయమని హిప్నటైజ్ చేసి రాయించుకున్నారు. అలాగే తప్పులు లేకుండా అందంగా డి.టి.పి. చేసిన జి.పి.కుమార్‌కి కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకం చదివి మీ విలువైన అభిప్రాయాలను అందించమని కోరుకుంటూ

మీ...

డా. బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D.

డైరెక్టర్ : ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ & HRD సెంటర్,

E1 సామ్రాట్ కాంప్లెక్సు, సెక్రటేరియట్ రోడ్,

హైదరాబాదు – 500 004,

Phones: 040-339 6090/323 3232

e-mail: bvpattabhiram@hotmail.com

www.pattabhiram.com

ఈ ప్రపంచంలో
మారనిది ఏదీ లేదు.
స్థిరంగా కనపడే భూమి కూడా
తన చుట్టూ తాను తిరుగుతుంది.
ప్రకృతి ప్రతి ఋతువులో
తన స్వభావాన్ని
మార్చుకుంటుంది.
ప్రపంచంలో అన్నింటా
మార్పు సహజం.

మార్పు అనివార్యం

మార్పు చైతన్యానికి చిహ్నం. చైతన్యం జీవానికి చిహ్నం. ప్రకృతి ప్రతి ఋతువులోనూ తన స్వభావాన్ని మార్చుకుంటుంది. శిశిరంలో ఆకు రాల్చిన చెట్టు వసంతంలో చిగురిస్తుంది. సృష్టిలో ప్రతి ప్రాణి తన అంతః బాహ్య స్వభావాలను నిరంతరం కాలానుగుణంగా మార్చుకుంటున్నాయి. ప్రకృతిలో మార్పు అత్యంత సహజమైన జీవనప్రక్రియ. మార్పు అనేది జీవచైతన్యకేతనం.

ఈ ప్రపంచంలో మారనిది ఏదీ లేదు. స్థిరంగా కనపడే భూమి కూడా తన చుట్టూ తాను తిరుగుతుంది. ప్రకృతి ప్రతి ఋతువులో తన స్వభావాన్ని మార్చుకుంటుంది. ప్రపంచంలో అన్నింటా మార్పు వస్తుంది. మనుషుల్లో కూడా చాలామంది మారుతున్నారు. మార్పు సహజమే కదా! మరికొందరెందుకు మారరు? మార్పు సాధ్యమే కదా! ప్రయత్నమెందుకు చేయరు?

భయం! భయం!

ఉన్నది కూడా పోతుందేమో?

అనుకున్నది రాదేమోనన్న దిగులు.

తనవల్ల సాధ్యం కాదేమో?

పరువు పోతుందేమో?

అందుకే చాలామంది మార్పుని... అం...గీ...క...రిం...చ...రు.

వద్దు, కాదు, చాలు, అసాధ్యం, అమ్మో అంటారు.

కానీ....

మార్పు అనివార్యం

అన్నింటా మార్పు, వద్దన్నా వచ్చి తీరుతుంది.

మార్పు వద్దంటే, వెనుకనున్నవారు తోసుకుపోవడం ఖాయం.

అందుకే మార్పుని ఆహ్వానిద్దాం.

ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ శాశ్వతం కాదు.

అన్నింటికీ మార్పు తప్పదు.

ప్రకృతి తన స్వరూపాన్ని ప్రతి సీజన్లో మార్చుకుంటుంది.

జుగుప్స కలిగించే గొంగళి పురుగు అందమైన సీతాకోక చిలుకగా మారుతుంది.

మరి మానవుడు ఎందుకు మారడు?

మారుతాడు... మారాలని ఉంటే. కృషి ఉంటే మనుషులు మహాపురుషులవుతారని శ్రీ అరబిందో ఏనాడో చెప్పారు. చేసి చూపించారు.

ఈ సందర్భంగా ఒక చిన్న కథ. శ్రీ సత్యసాయిబాబా, బాలవికాస్ పిల్లలకు చెప్పారు. అడవిలో జంతువులన్నీ ఒకసారి సమావేశమయ్యి "జంతునాం నరజన్మ దుర్లభం" అంటారు. మానవుడిలో గొప్ప ఏమిటి? మనకన్నా గొప్పవాడా? అని చర్చించడం మొదలుపెట్టాయట.

"నేను ఆకలితో ఉంటే తప్ప జంతువులను చంపను. నా ఆకలి తీరాక నేను విశ్రాంతి తీసుకుంటాను. ఆ సమయంలో లేడిపిల్లలు నామీద గంతులు వేసినా ఏమీ చెయ్యను. కానీ మానవుడికి చచ్చేంత ఆశ. ఎంత సంపాదించినా ఇంకా సంపాదించాలి... ఇంకా

తీర్పు

శుద్ధోదనుడి కుమారుడు
సిద్ధార్థుడు యువరాజుగా
ఉన్న సమయంలో కూడా
రాజౌతాననే
అనుకున్నాడు.
ప్రజలు కూడా
అతనే కాబోయే రాజు
అని అనుకున్నారు.

మార్పు

తన పర్యటనలో
ఒక శవాన్ని,
ఒక ముదుసలిని,
ఒక రోగిని చూసి
సర్వం త్యజించి
బుద్ధుడిగా మారిపోయాడు.
శాంతిని ప్రబోధించాడు.
యుగకర్త అయ్యాడు.

సంపాదించాలి అని నానా గడ్డి కరుస్తాడు. అటువంటి మానవుడికి మమ్మల్ని బంధించే హక్కు ఎవరిచ్చారు? అతను మాకన్నా ఏవిధంగానూ గొప్పవాడు కాదు" అంది సింహం.

"నిజమే... మానవుడికి అత్యాశకు తోడు విశ్వాసం కూడా లేదు. నాకు తిండిపెట్టిన మనిషి దగ్గర నేను ఎంతో విశ్వాసంగా పడిఉంటాను. అతనికి ఎవరు హాని చేసినా ప్రాణాలతో విడిచిపెట్టను. కానీ మానవుడు తిన్న ఇంటి వాసాలు లెక్కబెడతాడు. అన్నం పెట్టినవారికే అన్యాయం చేస్తాడు, కాబట్టి మానవుడు మనకన్నా గొప్పకానేకాదు" అంది కుక్క ఆవేశంగా.

"అవునవును... మానవుడి కన్నా నేను ఎన్నో రెట్లు శక్తిమంతురాలిని. ఎంతటి బరువునైనా మోస్తాను. అలాగే నా తెలివితేటలు కూడా ఎక్కువే. ఏ పని నేర్పినా చేస్తాను. మానవుడు స్వార్థపరుడు ఆ పనులన్నీ నాచేత చేయించి క్రెడిట్ కొట్టేస్తున్నాడు" అని ఘోషించింది ఏనుగు.

అన్ని జంతువులు తమ తమ గోడు వెళ్ళబోసుకున్నాయి. దీనికి పరిష్కారం గుహలో తపస్సు చేసుకునే మునీశ్వరుడు మాత్రమే చెప్పగలడని భావించి వెళ్ళి అడిగాయి. అంతా విని ముని నవ్వుతూ...

"నిజమే! మీరన్నది అక్షరాలా సత్యం. కానీ మీకూ మానవుడికి ఉన్న తేడా ఒక్కటే. మానవుడిలో మార్పు సాధ్యం... మీలో అసాధ్యం. ఉదాహరణకి సింహానికి మాంసం బదులు పూరీ కూర పెడితే తింటుందా? పెద్దపులికి పెసరట్టు పెడితే సరిపోతుందా? నక్కకి మంచి బుద్ధులు నేర్పితే జిత్తులు మానుకోగలదా?'' అని ప్రశ్నించాడు.

"నిజమే చాలా కష్టమే" అన్నాయి జంతువులు ఏకకంఠంతో. మునీశ్వరుడు సంభాషణ కొనసాగిస్తూ..

ఒక వ్యక్తి కాలినడకన చాలాదూరం వచ్చి ఒక సెంటర్లో ఆగాడు. అక్కడ ఒక ఆసామిని ఆపి 'ఇటువైపు వెళ్తే ఎక్కడికి వెళ్తాం?' అని ఒకదారి చూపించాడు. 'నువ్వు అసలు ఎక్కడికి వెళ్ళాలి?' అని అడిగాడు ఆసామి.
'నాకే తెలియదు' అన్నాడావ్యక్తి.
'దానికి అడగడం కూడా ఎందుకు? నువ్వు ఎటుపోయినా ఒకటే' అని విసుక్కుంటూ వెళ్ళిపోయాడా ఆసామి.

"కానీ మానవుడు మారగలడు. సృష్టి ప్రారంభమైనపుడు మానవుడు పూర్తిగా వెజిటేరియన్. చెట్లమీద తిరుగుతూ కాయలు, పళ్ళు తినేవాడు. అందుకనే దేవుడు అతనికి కోరలు, పంజాలు, పదునైన పళ్ళు, పులిలాంటి గోళ్ళు ఇవ్వలేదు. రాను రాను అతనికి మారాలనిపించింది. తిండి మార్చుకోవాలని పించింది. రాళ్ళతో జంతువులను కొట్టి వాటిని భుజించాడు. తరువాత విల్లు, బాణం తయారుచేసుకున్నాడు. ఆ తరువాత నిప్పు కనిపెట్టాడు. వండుకుని తినడం ప్రారంభించాడు. తన తెలివితేటలను ఉపయోగించుకుని జంతువులను అదుపు చేశాడు. దానికి కారణం అతను మారాలని అనుకోవడమే" అన్నాడు.

"నిజమే... నిజమే.. మేమెవరూ మార్పు రావాలని కోరుకోలేదు... కోరుకోలేము కూడా." అంది సింహం. ఈలోగా అసహనంతో ఉన్న కోతి లేచి,

"అయ్యా! మునీశ్వరా! సరే! మేము మారలేము.. మరి మనుషుల్లో కూడా అలా మారని వాళ్ళ సంగతి ఏమిటి?" అని లా పాయింటు ఎత్తింది.

"వాడికీ మీకు తేడా ఏంలేదు" అంటూ ఆ ముని నవ్వుతూ గుహలోనికి వెళ్ళిపోయాడు.

మీకు మారాలని ఉందా?

మీకు ఉన్నా లేకపోయినా మార్పుకి సిద్ధపడండి.

సమయం మన కొరకు ఆగదు.

పరిస్థితులను బట్టి మీరు మారి తీరవలసిన పరిస్థితి వచ్చింది.

గతం వద్దు, భవిష్యత్తు వద్దు, వర్తమానమే ముద్దు అంటూ ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని మీరు తీర్చిదిద్దుకోవలసిన అవసరం, సమయం ఆసన్నమయ్యాయి. సమయం సందర్భాలను బట్టి మనం మారాలి.

గతం అనుభవాలన్ని పునాదులుగా చేసుకుని భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని వర్తమానాన్ని మీరు తీర్చిదిద్దుకోవలసిన అవసరం, సమయం ఆసన్నమయ్యాయి. సమయం సందర్భాలను బట్టి మనం మారాలి.

జిగ్‌జిగ్లర్ (ZIG–ZIGLAR) అనే మేనేజ్‌మెంట్ కన్సల్టెంట్ మార్పు గురించి "జడ పదార్థానికి కూడా ఏదో ఒకనాడు చలనం తప్పదు కాబట్టి సంస్థలు తమ పాలసీలు మార్చుకుంటూ ఉండాలి, సిబ్బంది తమ వైఖరి మార్చుకోవాలి. మేనేజిమెంట్ పద్ధతులు మార్చుకోవాలి, అలా మార్చుకోలేని సంస్థలు మూతపడిన దాఖలాలెన్నో ఉన్నాయి. తాము గతంలో అనుసరించిన పంథా అప్పుడు విజయం తెచ్చి పెట్టవచ్చు. కానీ మారుతున్న కాలంతో పాటు నూతన పద్ధతులు, కొత్త ప్రక్రియలు చేపట్టాలి" అంటాడు.

ఉదాహరణకి గతంలో హోటల్‌కి వెళ్ళి ఇడ్లీ, దోశె తిని కాఫీ తాగడానికి కనీసం పావుగంట పట్టేది. ఇప్పుడు అంత సమయం అందరికీ లేదు. వారి అవసరానికి తగ్గట్లు ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లు వచ్చాయి. గతంలో పూలదండలు అమ్మేవారు. ఇప్పుడు పూలగుచ్ఛాన్ని (బొకే) అమ్మక తప్పడం లేదు. రేడియో తయారు చేసేవారు, తరువాత టేప్ రికార్డర్ జతచేసి "టూఇన్‌వన్" చేశారు. ఇపుడు సిడిప్లేయర్ జతచేసి "త్రీ ఇన్ వన్" చేస్తున్నారు. గతంలో దిన వార పత్రికల్లో వారఫలాలు, పురాణాలు, సీరియల్స్ వేసేవారు. ఇపుడు మషాలా జతపరచక తప్పడం లేదు.

> ఇంతవరకు ఏ రచయిత, రచయిత్రి ఇవ్వని డైనమిక్ స్టేట్‌మెంట్ ఆలివర్ ట్విస్ట్ ఇచ్చాడు. "కాలాన్ని బట్టి నేను మారాలని అనుకున్నాను. అందుకే నా రచనలన్నీ చదివి నేను మారాను" అన్నాడు.

డైనమిక్ స్టేట్‌మెంట్

సహజంగా మానవుడు మార్పుని అంగీకరించడానికి ఇష్టపడడు. "ఏదో ఇలాగే సాగిపోతే చాలు." అంటూ నత్తనడకకి ఇష్టపడతాడు. ఈలోగా వెనుకనుంచి సుడిగాలిలా మరొకరు అతన్ని దాటుకు పోతాడు. ఇతడు చతికిలపడతాడు.

ఇంతవరకు ఏ రచయిత, రచయిత్రి ఇవ్వని డైనమిక్ స్టేట్‌మెంట్ ఆలివర్ ట్విస్ట్ ఇచ్చాడు. "కాలాన్ని బట్టి నేను మారాలని అనుకున్నాను. అందుకే నా రచనలన్నీ చదివి నేను మారాను" అన్నాడు. అంటే తన రచనలో మంచివారు

ఎలా ఉండాలి? అనే విషయం పాఠకులకు బోధించాడు. వాటిని చివరకు తానూ పాటించాడు. అంటే నీతులు చెప్పేవారు, మంచిగురించి రాసేవారంతా నీతిమంతు లనుకోనక్కరలేదు. వారుకూడా అవి తమ నిత్య జీవితంలో అవలంబించాలి.

మీరు మారాలనుకుంటే ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు ఈ ప్రశ్నలు వేసుకోండి.

1. నేను నా వయసుకి తగ్గట్లు ప్రవర్తిస్తున్నానా?
2. నేను నా కుటుంబంలో నా పాత్రని సక్రమంగా పోషిస్తున్నానా?
3. నేను ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలో అలాగే మాట్లాడుతున్నానా?
4. నేను ప్రపంచంలో జరిగే మార్పులు గమనిస్తున్నానా?
5. నా వేష భాషలు సరిగ్గా ఉన్నాయా?
6. చదువు విషయంలో బద్ధకం ఉందా?
7. నాకు కనీసం నలుగురైనా మిత్రులున్నారా?
8. ఈ కాంపిటేషన్ ప్రపంచంలో నెగ్గుకురావడానికి కృషి చేస్తున్నానా?
9. నా కుటుంబ సభ్యులతో ఇప్పటికీ బుద్ధులు చెప్పించు కుంటున్నానా?
10. నా మానసిక ఆరోగ్యం సరిగ్గా ఉందా?
11. నాలో ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్స్ ఇంకా ఉందా?
12. నాలో ఆత్మవిశ్వాసం తగినంత ఉందా?
13. నాలో అర్థంలేని భయాలు భ్రాంతులు ఉన్నాయా?
14. నేను పైకి రావాలంటే రాజకీయ అర్థం, బలం అవసరమా?

ఈ కాలంలో
ఎవరికి వారే ప్రేరణ
కలిగించుకోవాలి.
మీకు మీరు ప్రేరణ
కలిగించుకోవాలంటే
ముందుగా మిమ్మల్ని
మీరు ప్రేమించుకోవాలి.
మిమ్మల్ని మీరు
అభిమానించుకోవాలి.
మీలోని లోపాలను
అవకాశాలుగా
భావించుకోవాలి.

15. నేను మొహమాటం లేకుండా మాట్లాడ గలుగుతున్నానా?

16. ఇతరులపై ఆధారపడకుండా నా పనులు నేను చేసుకోగలనా?

17. నాలోని లోపాలను సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నానా?

18. బాల్యంలోని లోపాలను తలుచుకుని కుమిలి పోతున్నానా?

19. నేను మారడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానా?

20. భవిష్యత్తు అంటే భయం ఉందా?

వీటికి సమాధానాలు మీరే రాసుకోండి. ఈ పుస్తకం పూర్తిగా చదివితే మీకు మీరే కౌన్సిలింగ్ చేసుకోగలరు. ఎందుకంటే ఎవరూ రారు – ఏదీ చెయ్యరు. మీకు మీరే అన్నీ సమకూర్చుకోవాలి.

మీ కులం, మతం, భాష ఏవైనా, మీరు పొడుగ్గా ఉన్నా, పొట్టిగా ఉన్నా, అందవికారంగా ఉన్నా, నలుపు, తెలుపు... ఎలా వున్నా మిమ్మల్ని మీరు అనుక్షణం అభినందించుకోవాలి. కాల్లో ముల్లు గుచ్చుకుంటే కంట్లో గుచ్చుకోనందుకు సంతోషించాలి.

ఎవరూ రారు... ఏదీ చెయ్యరు

ఈ కాలంలో ఎవరికి వారే ప్రేరణ కలిగించుకోవాలి. ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూడటం అమాయకత్వమే అవుతుంది. మీకు మీరు ప్రేరణ కలిగించుకోవాలంటే ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవాలి. మిమ్మల్ని మీరు అభిమానించుకోవాలి. మీలోని లోపాలను అవకాశాలుగా భావించుకోవాలి.

మీ కులం, మతం, భాష ఏవైనా, మీరు పొడుగ్గా ఉన్నా, పొట్టిగా ఉన్నా, అందవికారంగా ఉన్నా, నలుపు, తెలుపు... ఎలా వున్నా మిమ్మల్ని మీరు అనుక్షణం అభినందించుకోవాలి. కాల్లో ముల్లు గుచ్చుకుంటే కంట్లో గుచ్చుకోనందుకు సంతోషించాలి.

క్రికెట్ చూద్దామని ఒక పెద్దమనిషి స్టేడియంలోకి వెళ్ళాడట. ప్రారంభోత్సవ సందర్భంగా నిర్వాహకులు పావురాలను గాలిలోకి వదిలారు. ఈ పెద్దమనిషి

ఎగురుతున్న పావురాల కేసి తల పైకెత్తి చూస్తుండగా, ఒక పావురం రెట్టవేసింది. వెంటనే అతను చేత్తో తుడుచుకుంటూ పక్కనున్న స్నేహితుడితో "దేవుడు ఎంత గొప్పవాడు" అన్నాడు.

"మీద రెట్ట పడితే అలా అంటున్నావేమిటి?" అన్నాడు స్నేహితుడు.

"నిజంగా దేవుడికి ఎంత దూరదృష్టి?" అన్నాడు మళ్ళీ.

"నువ్వు చెప్పేదేమిటో నాకర్థం కావటం లేదు"

"పక్షులకు గాలిలోకి ఎగిరే శక్తి ఇచ్చిన దేవుడు నిజంగా ఎంతో అభినందనీయుడు" అన్నాడు రుమాలుతో తుడుచుకుంటూ.

"నువ్వు పిచ్చి పిచ్చిగా మాట్లాడకు. నువ్వనేదేమిటి?" అన్నాడు స్నేహితుడు చిరాగ్గా.

"అహా! నా ఉద్దేశ్యమేమిటంటే దేవుడు ఆవులకు, గేదెలకు ఎగిరే శక్తి ఇవ్వలేదు" అంటూ వాష్ బేసిన్ వైపు వెళ్ళాడు.

పై సంఘటనలో మరో వ్యక్తి అయితే "అంతా నా ఖర్మ" "ఆ దిక్కుమాలిన పావురం సరిగ్గా నా మొహం మీదే వెయ్యాలా?" "ఈరోజు లేచిన వేళావిశేషం బాగాలేదు" "ఇలాంటిదేదో అవుతుందని నాకు పొద్దున్నే అనిపించింది" వంటి స్టేట్‌మెంట్లతో కుమిలిపోయేవారే. కాబట్టి ప్రతి మనిషి తన సమస్యల గురించి ఆలోచించకుండా వాటిని పరిష్కరించుకోడానికి లేదా అసలు సమస్య రాకుండా జాగ్రత్త పడేలా తనను తాను మోటివేట్ చేసుకోవాలి. అంటే ప్రేరణ కలిగించుకోవాలి.

కదలిక రావడమే ప్రేరణ

ఇంగ్లీషులో మోటివేషన్ (Motivation) అనేది 'మూవే' పదం నుండి పుట్టింది. మూవే అంటే కదలిక

ఇంగ్లీషులో మోటివేషన్ (Motivation) అనేది 'మూవే' పదం నుండి పుట్టింది. మూవే అంటే కదలిక అని అర్థం. ఒక వ్యక్తి తనలోని నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోటానికి జీవితం సమస్యల్లో పడకుండా జాగ్రత్త పడటానికి ప్రేరణ ఒక అలవాటుగా చేసుకోవాలి.

అని అర్థం. ఒక వ్యక్తి తనలోని నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోటానికి జీవితం సమస్యల్లో పడకుండా జాగ్రత్త పడటానికి ప్రేరణ ఒక అలవాటుగా చేసుకోవాలి. ప్రేరణ ఏయే సందర్భాల్లో అవసరమో ఇక్కడ గమనించండి.

★ **రోజూ కాలేజి / ఆఫీసుకి వెళ్ళాలంటే బద్ధకంగా ఉంటుంది.**

వెళ్ళకపోతే డిస్‌మిస్ చేస్తారనే భయమే మీలో క్రమశిక్షణతో మెలిగేలా ప్రేరణ కలిగిస్తుంది.

★ **రాబోయే పరీక్షలకు కష్టపడి చదవాలి. కానీ చదవాలంటే కుదరటం లేదు.**

ఏకాగ్రత రావడం లేదు అనుకునే మనిషి, పరీక్ష ఫెయిలయితే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకుంటే ప్రేరణ కలుగుతుంది.

★ **మీరు లీడరుగా ఉన్న సంస్థలో ఎవ్వరూ సరిగ్గా పనిచేయడం లేదు, దానివలన పరిస్థితులు క్షీణిస్తున్నాయి.**

దీనికి ముందుగా మీరు మీలో ప్రేరణ కలిగించుకుంటే ఆనక ఇతరులకు చేయగలుగుతారు.

★ **మీరు చేసే పని తృప్తికరంగా లేదని పదే పదే మీ పైవాళ్ళు విమర్శిస్తున్నా మీరు పట్టించుకోవటం లేదు.**

దీనికి మీలోని నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోటానికి మీలో మీరు ప్రేరణ కలిగించుకోవాలి లేదా ఒక రోజున మీకు ఉద్వాసన తప్పదు.

★ **మీ పిల్లలు మీ మాట వినటం లేదు.**

దానికి కారణం టెలివిజన్, సమాజం, చెడు స్నేహాలు అని విమర్శిస్తే సరిపోదు. అవి మిగతా పిల్లలకు కూడా ఉన్నాయి. మీరు వారిలో ప్రేరణ కలిగించేలా మాట్లాడాలి.

అభినందించడం అలవాటు చేసుకోండి. అవకాశముంటే వారు చేసిన పనిని ఇతరుల ముందు అభినందించండి. పని చెయ్యని వాడిని పొగుడుతూ, చేస్తున్న మనిషిని గుర్తించకపోతే చివరికి ఇద్దరూ కూడా నిరుపయోగమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

ఉద్యోగంలో ప్రేరణ

★ మీ వ్యాపారంలో నష్టాలు పెరుగుతుంటే, మీ సిబ్బందికి ప్రేరణ కలిగించడంతో పాటు, నష్టాలకు కారణాలను శోధించి వాటిని సరిదిద్దుకోవాలి. మీరు ఒక అధికారి కావొచ్చు, చిరుద్యోగి కావచ్చు, నిరుద్యోగి, విద్యార్థి కావొచ్చు. మీరు ఇతరులలో ప్రేరణ కలిగించాలంటే ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలున్నాయి, గమనించండి.

★ ఇతరులు చేసిన పని బాగా లేనపుడు, విమర్శించడం కన్నా "నువ్వు మళ్ళీ ప్రయత్నం చెయ్యి, మనసు పెట్టి చేస్తే బాగా చేయగలవనే విశ్వాసం ఉంది" అనండి.

★ అభినందించడం అలవాటు చేసుకోండి. అవకాశముంటే వారు చేసిన పనిని ఇతరుల ముందు అభినందించండి.

★ పని చెయ్యని వాడిని పొగుడుతూ, చేస్తున్న మనిషిని గుర్తించకపోతే చివరికి ఇద్దరూ కూడా నిరుపయోగమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

★ ఎవరు, ఏ పని, ఎలా చెయ్యాలో తగిన సూచనలు ముందే ఇవ్వండి. వీలైతే చేసి చూపండి. చేసినందు వలన వచ్చే లాభాలను వివరించండి.

★ ఫెయిల్యూర్స్‌కి భయపడవద్దని చెప్పండి. ఈనాడు ప్రపంచంలో ఉన్న ఏ వస్తువు కూడా ప్రయోగశాలలో మొదటిసారే విజయవంతమవలేదనే సత్యాన్ని గుర్తించండి.

★ "నా ఖర్మ, నా దురదృష్టం, నా జాతకం, నా ఇంటి వాస్తు బాగా లేదు" వంటి డైలాగులు ప్రేరణకు అడ్డుగోడలని నమ్మండి.

★ మీ ఆఫీసులో మీరు చూపించే కులాభిమానం, ప్రాంతీయాభిమానం, జాతి అభిమానం వలన

An unwritten goal is only a wish అన్నాడు ఒక మహాకవి. మీరు అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోటానికి మీకు మీరే మార్గదర్శకత్వం వహించాలి.

ఇతరుల్లో ప్రేరణ లోపించే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి జాగ్రత్త వహించండి.

★ మీ స్టాఫ్‌ని పదే పదే ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయడం, లేదా సెక్షన్లు మార్చడం వలన వారిలో నిరాశ పెరిగి, నైపుణ్యం స్థాయి తీవ్రంగా పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

★ వీలైనపుడు అందరితో ఏదో ఒక మిషతో కలవడం, వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడటం చేస్తే ఫలితం అద్భుతంగా ఉంటుంది.

ప్రేరణ ఎలా ఇవ్వాలో, ఇవ్వకపోతే మనల్ని మనం ఎలా ప్రేరేపించుకోవాలో తెలుసుకున్నాం. మీరు రాబోయే సంవత్సరంలోగా ఏం సాధించదలచుకున్నారో రాయండి.

దానికి తగిన వనరులు ఏమిటి? చేయవలసిన పనులు ఏమిటి? సమయం ఎంత కావాలి? వంటి విషయాలు రాసుకుని రంగంలోకి దూకండి. మీ లక్ష్యం ఏదైనా కావచ్చు "కారు నడపడం నేర్చుకోవాలి", "ఇంగ్లీషులో డ్రాఫ్టింగ్ బాగా రాయాలి", "కంప్యూటర్ నేర్చుకోవాలి", "స్టేజి మీద మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి".... ఇలా ఏదైనా కానివ్వండి. అవి ఎలా చెయ్యాలో ఆపైన మీకే తెలుస్తుంది.

అయితే ఒక ముఖ్య విషయం మీరు సాధించాలనుకునేది పేపరు మీద రాసితీరాలి. An unwritten goal is only a wish అన్నాడు ఒక మహాకవి. మీరు అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోటానికి మీకు మీరే మార్గదర్శకత్వం వహించాలి.

ప్రతివ్యక్తికి ఏదో ఒక లక్ష్యం ఉంటుంది. చివరకు చావాలనుకునే వ్యక్తి కూడా ఎలా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలా అని ఆలోచిస్తూంటాడు. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోడానికి తగిన కృషి చేయటంలేదు. చేసే ఆ కాస్త కృషి లోనూ అనాసక్తి, బద్ధకం, భయాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి.

మీకు మీరే మార్గదర్శి

బతికున్న ప్రతివ్యక్తికి ఏదో ఒక లక్ష్యం ఉంటుంది. చివరకు చావాలనుకునే వ్యక్తి కూడా ఎలా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలా అని ఆలోచిస్తూంటాడు. వచ్చిన చిక్కల్లా

ఏమిటంటే ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోడానికి తగిన కృషి చేయటంలేదు. చేసే ఆ కాస్త కృషి లోనూ అనాసక్తి, బద్ధకం, భయాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఉదాహరణకు ఇంజనీరు కావాలనుకొనే విద్యార్థి ఎమ్‌సెట్ కోచింగు తీసుకుంటూ "ఇదేం ఖర్మరా" అని పొద్దున్నే లేచి సణుక్కుంటూ చదివితే పనికిరాదు. ఉద్యోగంలో ప్రమోషన్లు కావలసిన ఉద్యోగి కష్టపడి పనిచేస్తూ "ఈ దిక్కుమాలిన ఉద్యోగంలో అనవసరంగా చేరాను, ఏ బ్యాంకులోనో చేరుంటే ఈపాటికి మూడు ప్రమోషన్లు వచ్చుండేవి" అని గొణుక్కున్నా కుదరదు. ఈ వ్యాపారం బాగా అభివృద్ధి చేయాలనుకునే వ్యక్తి "ఈ అడ్డమైన ఆఫీసర్లకి సలాం కొట్టాల్సి వస్తోంది. వీళ్ళకి మామూళ్ళు ఇవ్వలేక చస్తున్నాను" అనుకుంటే వీల్లేదు. ప్రస్తుత పరిస్థితులు అలా ఉన్నాయి కాబట్టి, ఇలా మధ్య మధ్య సంభవించే సమస్యలను సర్దుకుపోవాలి. గమ్యంవైపు నుండి దృష్టి మరల్చకుండా సాగాలి.

"పాజిటివ్ థింకర్స్ క్లబ్" అనే సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఒక కాలేజీలో వర్క్‌షాప్ నిర్వహించినపుడు, అక్కడున్న విద్యార్థినీ విద్యార్థులను "మీ దృష్టిలో నంబర్ వన్ ఎవరో ఒక చిన్న కాగితం మీద రాయండి" అన్నాను. అందరూ రాసారు. తరువాత అడిగితే అధికశాతం శ్రీరాముడనీ, తరువాత శ్రీకృష్ణుడు, ఆ తరువాత మదర్ థెరిస్సా, బిల్‌గేట్స్, అమితాబ్ బచ్చన్, లాలూ, వాజ్‌పాయ్, చంద్రబాబు నాయుడు, చిరంజీవి, వీరప్పన్, హర్షద్‌మెహతా... ఇలా రాసుకొచ్చారు.

తరువాత నేను వారితో "ఈ క్షణంలో దేవుడు ప్రత్యక్షమయ్యి, మిమ్మల్ని మీరు కోరుకున్న నంబర్‌వన్‌గా మార్చుతానంటే మీరు ఓకేనా?" అని అడిగాను.

ఆశ్చర్యం! 95శాతం మంది "వద్దు బాబోయ్ వద్దు" అన్నారు. "శ్రీరాముడు నంబర్ వన్" అన్న ఒక విద్యార్థిని లేపి ఎందుకు వద్దు? అని అడిగాను. "మనకెందుకు సార్,

ప్రకృతి
తన స్వరూపాన్ని
ప్రతి సీజన్లో
మార్చుకుంటుంది.
జుగుప్స కలిగించే
గొంగళి పురుగు
అందమైన సీతాకోక
చిలుకగా మారుతుంది.
మరి మానవుడు
ఎందుకు మారడు?

అన్ని కష్టాలు, 14 ఏళ్ళు ఊరు వదిలి ఎవరు పోతారు? హాయిగా రాజ్యం చేసుకోకుండా అడవుల్లో ఎందుకు తిరగాలి? అన్నాడు. ఒక్క బిల్‌గేట్స్ అన్నవారు తప్ప మిగతావారంతా దాదాపు "వద్దు" అన్నారు. అంటే తమ లక్ష్యం పట్ల తమకే సరైన అవగాహన లేదని అర్థమయింది.

మీ గమ్యం ఎటు?

ఒక వ్యక్తి కాలినడకన చాలాదూరం వచ్చి ఒక సెంటర్లో ఆగాడు. అక్కడ ఒక ఆసామిని ఆపి "ఇటువైపు వెళ్తే ఎక్కడికి వెళ్తాం?" అని ఒకదారి చూపించాడు. "నువ్వు అసలు ఎక్కడికి వెళ్ళాలి?" అని అడిగాడు ఆసామి. "నాకే తెలియదు" అన్నాడావ్యక్తి. "దానికి అడగడం కూడా ఎందుకు? నువ్వు ఎటుపోయినా ఒకటే" అని విసుక్కుంటూ వెళ్ళిపోయాడా ఆసామి. అలా ఉంది ఈకాలంలో కొందరి లక్ష్యం.

కొత్తగా ఇంజనీరింగ్ పాసయిన ఒక యువకుడు నన్ను కలసి భవిష్యత్తులో ఏం చేయాలో అని అడిగాడు. ఎమ్.బి.ఎ. చదవమన్నాను. తరువాత కొన్నాళ్ళు కనపడలేదు.

ఓ సంవత్సరం తరువాత విజయవాడలో నాకు మంచి మిత్రుడైన సైకియాట్రిస్టుని కలవడానికి వెళ్తే అక్కడ కనపడ్డాడు. పరిస్థితి ఏమిటని అడిగాను. నేను ఎంబిఏ చేయమన్న తరువాత వాళ్ళ మేనమామకి చెప్పాట్ట. ఆయన అది వేస్టు ఎమ్‌టెక్ చెయ్యమన్నాట్ట. ''ఓకే''నను కుంటూండగా అతని చిన్నాన్న "అది కూడా వేస్టే, ఉద్యోగం రాదు. హాయిగా ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో చేరి పో" అన్నాట్ట. అలాగని ఉద్యోగ వేట ప్రారంభించాడట. ఆ సమయంలో ఒక క్లాస్‌మేట్ కలిసి, "ఇండియాలో ఉద్యోగం వేస్ట్, చచ్చేలా చాకిరి చేయిస్తారు. రాత్రి పన్నెండులోపల ఇంటికి రాలేవు. హాయిగా అమెరికాలో ట్రై చెయ్యి. మన ఫ్రెండ్సంతా అక్కడ లక్షలు గడిస్తున్నారు." అని చెప్పాడు. వెంటనే ఒక కన్సల్టన్సీ

> ఎక్కువమంది తమ లోని శక్తులను గ్రహించరు. ఎదుటివారిలో లేని శక్తులను ఉన్నాయని భ్రమిస్తారు. ప్రతి వ్యక్తిలోనూ కొన్ని నిగూఢ శక్తులుంటాయి. వాటిని వెలికితీసి, సానపెట్టాలి. ఆ శక్తులతో పాటు సహజ సిద్ధంగా ఉన్న బలాలను కూడా వారు గుర్తించాలి.

వారిని కలిసి ప్రయత్నం చేసాడు. రెండుసార్లు వీసా తిరస్కరించడం జరిగింది. చివరకు మెంటల్‌గా డిస్టర్బ్ అయ్యి ఇక్కడ తేలాడు. డాక్టరుగారు ట్రీట్‌మెంటు చేసి, స్వంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోతే వచ్చే చిక్కులు చెప్పారు. లక్ష్యం నిర్ణయించుకోవటం ఎంత ముఖ్యమో, దానిని అమలు పరచడంలో శ్రద్ధ తీసుకోవటం అంతకన్నా ముఖ్యమని అందరూ గ్రహించాలి. దానికొక చక్కని చిట్కా స్వాట్ ఎనాలిసిస్.

స్వాట్ ఎనాలిసిస్ (Swot Analysis)

మేనేజిమెంటు శిక్షణలో మేము స్వాట్ ఎనాలిసిస్ చేస్తుంటాం. ఒక వ్యక్తి లేదా సంస్థలో గల మంచిచెడ్డలను విచారించే చక్కని ప్రక్రియ ఇది. ఒక వ్యక్తిలోని శక్తియుక్తులు (Strengths), బలహీనతలు (Weaknesses), అవకాశాలు (Opportunities), భయాలు (Threats). మనం తెలుగులో వీటి మొదటి అక్షరాలను కలిపి 'శబఅభ' అనుకోవచ్చు. వాటి గురించి కొంచెం లోతుగా తెలుసుకుందాం.

శక్తియుక్తులు (Strengths)

వచ్చిన చిక్కేమిటంటే అధికశాతం ప్రజలు తమ లోని శక్తులను గ్రహించరు. ఎదుటివారిలో లేని శక్తులను ఉన్నాయని భ్రమిస్తారు. నిజం చెప్పాలంటే ప్రతి వ్యక్తిలోనూ కొన్ని నిగూఢ శక్తులుంటాయి. వాటిని వెలికితీసి, సానపెట్టాలి. ఆ శక్తులతో పాటు సహజ సిద్ధంగా ఉన్న బలాలను కూడా వారు గుర్తించాలి. ఉదాహరణకు అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేయడం, తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు అండగా ఉండడం, తిండికి బట్టకు లోటులేకపోవడం కూడా అదృష్టాలేనని గ్రహించాలి. కాకపోతే ఒక వ్యక్తి వ్యాపారం చెయ్యదలచుకుంటే, అందులో రాణించడానికి తనకు గల అర్హతలను విశ్లేషించుకోవాలి. అనవసరంగా దూకేసి, తరువాత చేతులు

అమితాబ్
నంబర్‌వన్‌గా వెలిగి,
కొంతకాలం
మరుగయ్యాడు.
ఆ సమయంలో
డిప్రెషన్‌కి గురవలేదు.
ఆందోళనతో కొత్తవారిని
విమర్శించలేదు.
రాజకీయాల్లోకి వెళ్ళాడు.
అది తనకు సరిపడదని
నిర్ణయించుకుని
స్టార్ టీవిలో
యాంకర్‌గా మారాడు.
'కౌన్ బనేగా కరోడ్‌పతి'
కార్యక్రమంతో
విజయపథంలో
నిలిచాడు.

కాల్చుకోకూడదు. వ్యాపారానికి అవసరమైన మాటకారితనం, నలుగురితో కలసిపోవడం, అభిమానం, మంచితనం, ప్లానింగు ఉంటే అవి అద్భుత శక్తులే. అవి లేనప్పుడు, మరో రంగం ఎన్నుకోవాలి. అదేవిధంగా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల చదువు విషయంలో, అతని ఆసక్తి, అభినివేశం గుర్తించి చేర్పించాలి తప్ప, బలవంతంగా ఇంజనీరు చేయకూడదు.

ఒక పని ప్రారంభించే ముందు విజయం సాధించగలమా లేదా అనే చిరుభయం ఉండవచ్చు. విజయమార్గంలో వైఫల్యాలు ఉంటాయి. విజయం అనేది ప్రయాణం తప్ప, గమ్యం కాదని గుర్తించాలి. అర్థం లేని భయాలు, భీతులు మన విజయానికి ఆటంకం కాకుండా ధైర్యం తెచ్చుకోవాలి.

బలహీనతలు (Weaknesses)

సహజంగా చాలామంది తమలో చాలా బలహీనత లున్నాయని అంటూంటారు. కానీ అందులో అధికశాతం ఊహించుకున్నవే. ఇక్కడ బలహీనతలంటే మొహమాటం, ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు, నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవడం, ఆందోళన.. లాంటి వైఖరులన్నమాట. ఉదాహరణకి పైన ఉదహరించిన ఇంజనీరింగు పాసయిన యువకుడు, తరువాత ఏ కోర్సులో చేరాలనే నిర్ణయం తీసుకోలేక పోవడం వల్ల ఎంతో వేదనకు గురయ్యాడు. ఒకరి మాటను నమ్మాలి లేదా స్వయం నిర్ణయం ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. ఇది స్వయం ప్రేరణ ద్వారా సాధ్యమే. అదే విధంగా తమలోని వ్యసనాలని కూడా మానడానికి ప్రయత్నించాలి. ఉదాహరణకు సిగరెట్,తాగుడు, పాన్‌పరాగ్, పేకాట, స్నేహితులతో తిరగటం వంటి బలహీనతలు కూడా బంగారు భవిష్యత్తుకోరుకునే వారు కంట్రోలు చేసుకోవాలి.

అవకాశాలు (Opportunities)

ఇది చాలామంది గుర్తించరు. చదువుకునే విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, తాము బాగా చదువుకుంటే భవిష్యత్తులో ఏమి సాధించగలరో, తమ కుటుంబ గౌరవ ప్రతిష్ఠలు ఎలా పెంచగలరో గుర్తించాలి. చదువు పూర్తి చేస్తే తండ్రి వ్యాపారంలో చేరవచ్చు. విదేశాల్లో ఉన్న బంధువులు స్పాన్సర్ చేయవచ్చు. ఇక్కడే ఉద్యోగంలో చేరి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవచ్చు... ఇలా ఆలోచించాలి. నిజానికి ఈనాటి

యువతరానికి ఇవన్నీ తెలియకకాదు. అన్నీ తెలుసు. కానీ బద్ధకం, నిర్లక్ష్యవైఖరి, చెడు సావాసాలు అడ్డుపడుతున్నాయి.

భయాలు (Threats)

ఒక పని ప్రారంభించే ముందు విజయం సాధించగలమా లేదా అనే చిరుభయం ఉండవచ్చు. దాంతో మధ్యలో సమస్యలు రావచ్చు. విజయమార్గంలో వైఫల్యాలు ఉంటాయి తప్పదు. విజయం అనేది ప్రయాణం తప్ప, గమ్యం కాదని గుర్తించాలి. అర్థం లేని భయాలు, భీతులు మన విజయానికి ఆటంకం కాకుండా ధైర్యం తెచ్చుకోవాలి. "నేను మాట్లాడలేను, నావల్లకాదు" వంటి డైలాగులకు స్వస్తి చెప్పాలి.

పైన చెప్పిన 'శబఅభ' విషయాలు ఒక కోణంలోంచి మాత్రమే ప్రస్తావించడం జరిగింది. ఒక్కో సందర్భంలో, ఒక్కో సంస్థ, వ్యక్తుల విషయంలో ఈ విషయాలు మరోవిధంగా విశ్లేషించాలి.

ఉదాహరణకు మీకు 3 ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉందనుకోండి. అవి స్వంత ఊరిలో ఒకటి, ఢిల్లీలో, అమెరికాలో ఒక్కోటి వచ్చాయి. వాటిలో ఎందులో చేరాలి అని అనుకుంటున్నప్పుడు ఇలా విశ్లేషించుకోవాలి.

ఇదేవిధంగా చదువు విషయంలో, కంపెనీల సెలక్షన్, పెళ్ళి సంబంధాలు... అన్నింటిలో SWOT విశ్లేషణ చేస్తే సరైన నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు.

ఈరోజే మీ 'శబఅభ'లను గుర్తించి ముందుకు సాగండి. మీకు మీరే మార్గదర్శి అని గుర్తించండి.

డాక్టర్ అక్కినేని నాగేశ్వరరావు హీరోగా ఉన్నప్పుడు ప్రజలు ఎంత అభిమానించేవారో, ఇప్పటికీ ఆయనంటే అంత గౌరవం ఉంది. దానికి కారణం సమాజంలో వస్తున్న మార్పును ఆయన అంగీకరించారు. కాలానికి అనుగుణంగా మారుతూ, దానికి తగ్గ కేరెక్టర్లు వేసారు.

	STRENGTHS	WEAKNESSES	OPPORTUNITIES	THREATS
స్వంత ఊరు :	ఉన్నఊరిలో ఉండొచ్చు	మొహమాటాలు ఉంటాయి	పిల్లల్ని, పేరెంట్స్‌ని చూసుకోవచ్చు	కంపెనీ ఎప్పుడు ఎత్తేస్తారో తెలియదు.
ఢిల్లీ	మంచి ఉద్యోగం	ఇంటికి దూరంగా ఉంటాము.	జీతం బావుంది. కుటుంబాన్ని ఆదుకోవచ్చు.	కాలుష్యం ఎక్కువ – ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.
అమెరికా	సంపాదన బావుంటుంది.	ఇండియా రావడానికి చాలా ఖర్చు. ఇంటి బెంగ ఉంటుంది.	కుటుంబ సభ్యుల్ని స్పాన్సర్ చెయ్యవచ్చు	టెర్రరిస్టుల దాడి ఎప్పుడు జరుగుతుందో తెలియదు.

చదువుకునేవాళ్ళు భవిష్యత్తులో ఏమి సాధించగలరో, తమ కుటుంబ గౌరవ ప్రతిష్ఠలు ఎలా పెంచగలరో గుర్తించాలి. యువతరానికి ఇవన్నీ తెలియకకాదు. అన్నీ తెలుసు. కానీ బద్ధకం, నిర్లక్ష్యవైఖరి, చెడు సావాసాలు అడ్డుపడుతున్నాయి.

మార్పుకి సిద్ధం కండి

సభల్లో, సమావేశాల్లో మనం కొన్ని ప్రతిజ్ఞలు చేస్తూ ఉంటాం. "నేనీ దేశం కోసం పాటు పడతాను. అక్షరాస్యతా కార్యక్రమాలను ప్రచారం చేస్తాను" అంటూ చేతిని చాచి ప్రమాణాలు చేస్తూంటాం. మంచిదే. కానీ ఈ రోజుల్లో చేయవలసిన ప్రతిజ్ఞ మరొకటుంది. "నేను నాలో మార్పు తీసుకురావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. నా ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలను కాలానుగుణంగా మార్చుకుంటూ, అందరూ నన్ను అభిమానించేలా, ఆదర్శంగా తీసుకునేలా నన్ను నేను మార్చుకుంటాను" అనేది నేటి నినాదం. మార్పు

గురించి ప్రస్తావిస్తూ ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ "Everything has changed except our way of thinking" అన్నారు. అంటే మన ఆలోచనాసరళి తప్ప అన్నీ మారాయి.

బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ మైక్ టైసన్ "ఐ యామ్ గ్రేటెస్ట్" (I am Greatest) అనే మాటని ఎప్పుడూ అనేవాడు. అతనిలో అహంకారం కూడా జాస్తిగా ఉండేది. ఎప్పటికీ మీరే గ్రేటెస్టా? అని అడిగిన ఓ జర్నలిస్టుని కూడా చితక్కొట్టాడు. అయామ్ గ్రేటెస్ట్, గ్రేటెస్ట్ అంటూ విర్రవీగుతున్న సమయంలో మరో యువకుడు అతన్ని చిత్తుగా ఓడించి అయామ్ లేటెస్ట్ (I am Latest) అన్నాడు. ఆ అవమానాన్ని భరించలేక అతను సృష్టించిన బీభత్సం అందరికీ తెలిసినదే. తన అహంకారంతో వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా కల్లోలాలు సృష్టించుకుని కటకటాల పాలయిన తరువాత కూడా వ్యక్తిత్వంలో మార్పు రాలేదు. ఒకసారి బాక్సింగ్ చేస్తూ ప్రత్యర్థి చెవికొరికి నవ్వుల పాలయ్యాడు. ఇటీవల కూడా ఒక ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో తన ప్రత్యర్థితో ఘర్షణ పడడం కూడా మనం టెలివిజన్లో చూసాం. దానివల్ల అతని పట్ల ఉన్న అభిమానం, అసహ్యంగా మారింది. అతను అది ఇంకా గుర్తించక ఈ కాలం బాక్సర్లను విమర్శిస్తున్నాడు. కాలాన్ని బట్టి మారి ఈ తరం బాక్సర్లను అతను ప్రోత్సహిస్తే అతడు ఎప్పటికీ గ్రేటెస్ట్‌గానే ప్రజల మదిలో ఉండిపోయేవాడు.

> బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ మైక్ టైసన్ "ఐ యామ్ గ్రేటెస్ట్" (I am Greatest) అనే మాటని ఎప్పుడూ అనేవాడు. అయామ్ గ్రేటెస్ట్, గ్రేటెస్ట్ అంటూ విర్రవీగుతున్న సమయంలో మరో యువకుడు అతన్ని చిత్తుగా ఓడించి అయామ్ లేటెస్ట్ (I am Latest) అన్నాడు.

కొత్తకోణంలో ఆలోచించాలి.

రిటైరైన అధికారులు, రాజకీయ నాయకులు, సినిమా నటీనటుల్లో అధికశాతం మంది ఈ కోవకు చెందిన వారున్నారు. "మా కాలంలో అలా ఉండేది, ఇలా ఉండేది ఇప్పుడు అంతా అస్తవ్యస్తంగా ఉంది, పరమ చెత్తగా ఉంది, ప్రతి అడ్డమైన వాళ్ళు ఆఫీసర్లయిపోతున్నారు, మంత్రులై పోతున్నారు, సినిమా నటులైపోతున్నారు'' అంటూ విమర్శించడం మనం చూస్తున్నాం. మార్పుని అంగీకరించ

లేని వాళ్ళు అసూయతో చేసే విమర్శ అని అమాయకులు కూడా గుర్తించగలుగుతారు. తమ హయాంలో చేసినవన్నీ ఒప్పులు, ఇప్పుడు చేసేవన్నీ తప్పులు అనే తత్త్వం వీరిది. ఈ సందర్భంలో డాక్టర్ అక్కినేని నాగేశ్వర్రావు, అమితాబ్ బచ్చన్‌లను ఆదర్శంగా తీసుకోవడం ఉత్తమం. వీరిద్దరూ కూడా నేటితరం హీరోలను ఏనాడూ విమర్శించలేదు.

అమితాబ్ ఆదర్శం

అమితాబ్ నంబర్‌వన్‌గా వెలిగి, కొత్తతరం రాగానే కొంతకాలం మరుగయ్యాడు. ఆ సమయంలో డిప్రెషన్‌కి గురవలేదు. షమ్మీకపూర్, రణధీర్, రిషిల్లాగ ఆహార నియమాలను విడిచి పెట్టి లావెక్కిపోలేదు. ఆందోళనతో కొత్తవారిని విమర్శించలేదు. రాజకీయాల్లోకి వెళ్ళాడు. అది తనకు సరిపడదని నిర్ణయించుకుంటున్న సమయంలో స్టార్ టీవి వారి “కౌన్ బనేగా కరోడ్‌పతి” ఆఫర్ వచ్చింది. తనంత నంబర్‌వన్ హీరో, చిన్నతెరకి రావడమేమిటని చిన్నబుచ్చుకోక అది అంగీకరించాడు. రెండు నెలలపాటు అద్దం ముందు, విమర్శకుల ముందు, కుటుంబ సభ్యుల ముందు రిహార్సలు చేసాడు. ఎలా పలకరించాలి? ఎలా నవ్వాలి? స్త్రీలు వచ్చినపుడు లేచి ఎలా నిలబడాలి? వారు కుర్చీలో కూర్చునే వరకు కుర్చీ ఎలా పట్టుకోవాలి? అన్నింటిని మించి సినిమాలో లాగ రీటేకులుండవు కాబట్టి, ప్రశ్న తడుముకోకుండా ఎలా అడగాలి? వంటి అతి సూక్ష్మమైన విషయాలు కూడా సాధన చేసాడు.

ఆ సాధన ఫలితమే ఆ కార్యక్రమం నంబర్‌వన్ అయింది. అంతే కాదు, ఆ కార్యక్రమ సమయం సినిమాలను కూడా దెబ్బతీసింది. ఇటు ఫస్ట్ షో, అటు సెకండ్ షో రెండు వెల వెల పోయాయి. దాంతో థియేటర్ యజమానులు, నిర్మాతలు, స్టార్ టీవీ వారిని, అమితాబ్‌ని టైమ్ మార్చమని అడిగే పరిస్థితి వచ్చింది. ఈ విజయానికి ఏకైక కారణం అమితాబ్ మార్పుని అంగీకరించాడు.

> ‘మా కాలంలో అలా ఉండేది, ఇలా ఉండేది ఇప్పుడు అంతా అస్తవ్యస్తంగా ఉంది, పరమ చెత్తగా ఉంది అంటూ విమర్శించడం మనం చూస్తున్నాం. మార్పుని అంగీకరించ లేని వాళ్ళు అసూయతో చేసే విమర్శలివి.

అందుచేత విజయం సాధించాడు. ఆ విజయమే మళ్ళీ సినిమాలోకి పంపింది.

అక్కినేని ఆలోచనలు

డాక్టర్ అక్కినేని నాగేశ్వర్రావు విషయం కూడా అంతే. తాను ఎవర్‌గ్రీన్ హీరోగా ఉన్నప్పుడు ప్రజలు ఎంత అభిమానించేవారో, ఇప్పటికీ ఆయనంటే అంత గౌరవం ఉంది. దానికి కారణం సమాజంలో వస్తున్న మార్పును ఆయన అంగీకరించారు. కాలానికి అనుగుణంగా మారుతూ, దానికి తగ్గ కేరెక్టర్లు వేసారు. అరవయ్యోపడిలో పడుతూ దానికి తగ్గ "సీతారామయ్యగారి మనవరాలు"లో తాతగా వేసి మళ్ళీ నంబర్ వన్ అయిపోయారు. అలాగే "కాలేజి బుల్లోడు"లో మరో కొత్త తరహా పాత్ర ధరించి ప్రజల హృదయాల్లో సుస్థిర స్థానం ఏర్పరచుకున్నారు. పైగా అది సందేశాత్మకంగా ఉంది.

ఇపుడు సినిమాల నుండి తనకు తానే విరమించుకుని, తన అనుభవాన్ని కొడుకు, మనవలకు, ఇతరులకు అందిస్తూ, కొత్తబాటలో నడవటానికి ముందుకు సాగిపోతున్న నిరంతర బాటసారి ఆయన. అలా ఉండకపోతే ఆయన ఈపాటికి కొంతమంది నటుల్లాగ డిప్రెషన్‌లోకి పోయుండేవారు. ఆయన తన అనుభవాలను "అక్కినేని ఆలోచనలు" అనే పుస్తకంలో చక్కగా రాశారు. మార్పుకావాలనుకున్నవారికి అదిచక్కని గైడ్.

సమాజంలో మనం ఆశించే మంచి మార్పులకన్నా చెడుమార్పులు చాలా త్వరగా చేరుతున్నాయి అంటూ ఆయనపుస్తకంలో కొన్ని చెణుకులు చూడండి.

★ ఒప్పులు చేసిఓహో అనిపించుకున్నాడు అప్పుడు
తప్పులు చేసి తందానా అనిపించుకుంటున్నాడిప్పుడు

★ త్యాగబుద్ధితో దేశానికి సేవ చేసేవాడొకప్పుడు
బుద్ధినే త్యాగం చేసి దేశాన్ని దోచుకుంటున్నాడిప్పుడు

ప్రకృతి ఎవరూ చెప్పకుండానే, గుర్తు చెయ్యకుండానే తనలో మార్పు తెచ్చుకుంటుంది. వర్షాకాలం, వేసవికాలం, చలికాలం సమయాన్ని బట్టి మారుతున్నాయి. ఒకవేళ ఎల్లవేళలా వేసవికాలం ఉంటే ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి.

★ భగవంతుడిని భక్తితో ఆరాధించే వాడొకప్పుడు భగవంతుడనే బొమ్మతో యుక్తిగా బేరాలాడుతున్నాడిప్పుడు

★ అర్థం చేసుకోలేనివాళ్ళకు అన్నీ అపార్థాలే గోచరిస్తాయి
అపార్థం చేసుకునేవారి మాటలకు అర్థాలు వెతకటం అనవసరం

★ స్వాతంత్ర్య సముపార్జన కొరకు సత్యాగ్రహం చేసే వాడొకప్పుడు
సత్యాగ్రహాలు చేసి స్వార్థ ప్రయోజనాలు సాధించాలని చూస్తున్నాడిప్పుడు

ఒక మామిడి పిందె తీసుకోండి, తింటే వగరుగా ఉంటుంది. టెంక పట్టగానే పులుపు వస్తుంది. బాగా పండగానే మధురాతి మధురంగా ఉంటుంది. మరి మీరెందుకు మారరు? మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. మీ వ్యసనాలు కావొచ్చు, అలవాట్లు కావొచ్చు, వృత్తి వ్యాపారాలు ఏదైనా కానివ్వండి. మారాలని అనుకోండి.

మార్పు-తీర్పు

మీరు ఏ రంగంలోనున్న వారైనా, సమయం, సందర్భం, అవకాశాలను బట్టి మారడానికి సిద్ధపడాలి. లేదా మీరు అక్కడే ఆగిపోతారు. మీ వెనుకనున్నవారు మిమ్మల్ని తోసుకుపోతారు. అందుచేత ఎప్పటికప్పుడు నూతన పద్ధతులు తెలుసుకోవాలి. కొత్తకోణంలో ఆలోచించాలి.

ఒక సందర్భంలో మాజీ ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారి శ్రీ ఎమ్. గోపాలకృష్ణ గారు మార్పు గురించి చెప్తూ ఇందులో ఆరు ప్రక్రియలు ఉంటాయన్నారు. అవి

1. మార్పు 2. కూర్పు
3. చేర్పు 4. నేర్పు
5. ఓర్పు 6. తీర్పు

ఇవి ఆచరించిన వారు ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించడమే కాదు, విజయాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవచ్చునని చెప్పారు.

1. మార్పు : ప్రకృతి ఎవరూ చెప్పకుండానే, గుర్తు చెయ్యకుండానే తనలో మార్పు తెచ్చుకుంటుంది. వర్షాకాలం, వేసవికాలం, చలికాలం సమయాన్ని బట్టి మారుతున్నాయి. ఒకవేళ ఎల్లవేళలా వేసవికాలం ఉంటే ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. లేదా వర్షం, చలి... అసలు ఆలోచించడానికే ఇబ్బందిగా ఉంది కదూ.

అలాగే ఒక మామిడి పిందె తీసుకోండి, తింటే వగరుగా ఉంటుంది. టెంక పట్టగానే పులుపు వస్తుంది. బాగా పండగానే మధురాతి మధురంగా ఉంటుంది. మరి మీరెందుకు మారరు? మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. మీ వ్యసనాలు కావొచ్చు, అలవాట్లు కావొచ్చు, వృత్తి వ్యాపారాలు ఏదైనా కానివ్వండి. మారాలని అనుకోండి.

2. కూర్పు : మీరు మారాలని అనుకున్నప్పుడు, మీకున్న అవకాశాలను, ఆలోచనలను ఒక వరుస క్రమంలో కూర్చండి. వాటిలో సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించండి. ఉదాహరణకు ఒక టైప్ ఇనిస్టిట్యూట్ నిర్వహించే వ్యక్తి తనవద్దకు ఎవ్వరూ రావటం లేదని కుమిలి పోవడం కన్నా, కంప్యూటర్ ఇనిస్టిట్యూట్ పెట్టాలా? వేరే వ్యాపారం చెయ్యాలా? అని ఆలోచించాలి.

3. చేర్పు : మీ ఆలోచనలను ఒక హారంగా కూర్చి పేర్చిన తరువాత దానికి అవసరమైన కొత్త అవకాశాలను చేర్చుకోవాలి. చెయ్యబోయే పనిని ఏ విధంగా, ఏ పద్ధతిలో, ఏ కోణంలో చెయ్యాలో తగిన సలహాలను తీసుకోవాలి. నలుగురిని సంప్రదించి, వారి అభిప్రాయాలను విశ్లేషించి చేర్చుకోవాలి.

4. నేర్పు : ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. మారదలుచున్న ప్రక్రియకు నేర్పు చాలా అవసరం. దీనికి కొంత వివేకం, జ్ఞానం అవసరం. స్టేషనరీ వ్యాపారం చేయాలనుకున్న వ్యక్తి అది ఏ స్కూలుకో, కాలేజీకో దగ్గరగా పెట్టాలి తప్ప, ఆసుపత్రి దగ్గర కాదు, అక్కడుండాల్సింది మెడికల్ షాపు.

పుత్రోత్సాహము తండ్రికి
పుత్రుడు జన్మించినపుడె
పుట్టదు జనులా
పుత్రుని కనుగొని
పొగడగ
పుత్రోత్సాహంబు నాడు
పొందుర సుమతీ!

సినిమాహాలు క్యాంటిన్లో చీరల దుకాణం పెట్టకూడదు. కంప్యూచియాలో తెలుగు నవలల షాపు తెరవకూడదు. కాబట్టి ఇది బాగా ఆలోచించాలి.

5. ఓర్పు: మార్పుకి ఇది వెన్నెముక లాంటిది. మధ్యలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు జడవక, బెదరక, అదరక ముందుకు సాగాలంటే ఓర్పు చాలా అవసరం. కొంతమంది ఒక కార్యం తలపెట్టి నాలుగయిదు ప్రయత్నాలు చేసి విడిచిపెడతారు. ఆ తరువాత వచ్చే వ్యక్తి ఒక్క ప్రయత్నంతో విజయం సాధిస్తాడు, సీసా మూత నలుగురు ప్రయత్నించి విడిచిపెట్టాక ఐదవ వ్యక్తి తీసి హీరో అనిపించుకున్నట్లు.

6. తీర్పు : ఇక్కడ మీరు జడ్జిమెంటు చేసుకోవాలి అదే తీర్పు. ఇపుడు మీరు మారడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. అయినా సరే మరోసారి మీరు చేసుకున్న చేర్పులు, కూర్పులు పరిశీలించుకుని, అవసరమైతే తగిన మార్పులు చేసుకుని రంగంలోకి దూకండి. అంతేకాదు అవసరాన్ని బట్టి, సమయసందర్భాలను బట్టి తీర్పుని మార్చుకుంటూ ఉండాలి. అది అంతం కాదు.

మార్పు అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. దానికి అంతం ఉండదు.

మీకో చిక్కుప్రశ్న

5+5+5=550

మీకు ఎవరైనా ఇలా రాసిచ్చి, ఒక్క గీతతో ఈ ఈక్వేషన్ని కరక్టు చేయమంటే ఏమిచేస్తారు? ఆలోచించండి. రాకపోతే పక్క పేజీ చూడండి.

ఛేంజ్ అంటే ఏమిటి?

డేవిడ్ ఫిర్త్ అనే సైకాలజిస్ట్ ఛేంజ్ (CHANGE) అనే పుస్తకంలో 6 చిట్కాలు వివరించాడు.
అవి ఇవిగో

Conviction (కన్విక్షన్)
దృఢ సంకల్పం

Honesty (ఆనెస్టీ)
నిజాయితీ

Alignment (అలైన్‌మెంట్)
సమతుల్యం

Never Giveup (నెవర్ గివ్‌అప్)
పట్టుసడలించవద్దు

Goal Commitment (గోల్ కమిట్‌మెంట్)
లక్ష్యం మీద గురి

End the show (ఎండ్ ది షో)
శుభం

పై పదాల మొదటి అక్షరాలు కలిపితే CHANGE అని వస్తుంది.
అంటే ఏది సాధించాలన్నా దృఢ సంకల్పం చేసుకుని, నిజాయితీగా దానిని అమలుపరిచే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ సమయంలో పరిస్థితులను సమతుల్యం చేసుకుంటూ, మధ్యలో నిరుత్సాహపడక, లక్ష్యంవైపే ప్రయాణం చేస్తే విజయం మీ నుండి తప్పించుకోలేదు.

33వ పేజీలో
చిక్కు ప్రశ్నకు సమాధానం

5+5+5=550

అనేది ఒక్క గీతతో ఇలా కరెక్టు చేయవచ్చు.

545+5=550

అంటే మొదటి ప్లస్ గుర్తుపై గీత పెడితే 4 అయింది.

మీరు మారడానికి అవసరమైన
విధంగా మీ పద్ధతులు, ఆలోచనలు,
వైఖరి, మైండ్‌సెట్ మార్చుకోవాలి.
అవసరమైతే కొన్నింటిని త్యాగం
చెయ్యాలి. గాంధీగారు కోట్లు
సంపాదించే వృత్తిని త్యజించారు.
బంగ్లాలో ఉండవలసిన వ్యక్తి
కుటీరంలో ఉన్నారు. కుటుంబానికి
దూరమయ్యారు. దేశ స్వాతంత్ర్యమే
ఆయన లక్ష్యమయింది.
చివరకు సాధించారు.

మైండ్‌సెట్ కూడా మారాలి

ఈ మధ్యకాలంలో తెలుగువారిలో పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి పెరిగింది. అనేక గ్రంథాలు వెలువడుతున్నాయి. అవి చదివిన వారు కాలానుగుణంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకి గతంలో టైమ్ మేనేజ్‌మెంటు గురించి ప్రతి పనికి కొంత సమయం కేటాయించాలని చెప్పేవారు. తరువాత పని అవసరాన్ని బట్టి, ప్రాముఖ్యతని బట్టి ప్రాధాన్యత నిస్తే చాలన్నారు. ఇపుడు సమయపాలనలో సమయస్ఫూర్తి కూడా ఉంటే విజయం సాధించడంతోపాటు వత్తిడి కూడా తగ్గించుకోవచ్చని మేనేజ్‌మెంట్ గురువులు అంటున్నారు.

సమయస్ఫూర్తి కూడా కావాలి

ఒక నగరానికి కేంద్రమంత్రి వస్తున్నాడని తెలిసి మునిసిపాలిటీ, పోలీసుశాఖలు చురుకుగా ఏర్పాట్లు చేయటం మొదలుపెట్టారట. రోడ్డు మీద ట్రాఫిక్ గీతలకు పెయింట్ వేసే పనిని ఒక కానిస్టేబుల్‌కి అప్పగించాడట ఒక ఆఫీసరు. దాదాపు ఒక కిలోమీటరు పొడవున్న రోడ్డుపై ఆ కానిస్టేబుల్ రాత్రి పదిగంటల నుండి బ్రష్‌తో పెయింట్ వేయడం ప్రారంభించాడు. మొదటి రెండు గంటలకి అర కిలోమీటరు పూర్తి చేసి, తరువాత కొంతసేపు రిలాక్స్ అయ్యాడు. ఈసారి నాలుగు గంటలు చేసినా పావు కిలోమీటరు పూర్తవలేదు. దాంతో ఆఫీసరుకి కోపం వచ్చింది.

"నీకు బుద్ధుందా? లేదా? తెల్లారితే మినిష్టరు వస్తున్నాడు. మొదటి రెండు గంటల పని తరువాత రిలాక్స్ అయితే తరువాత బాగా చేస్తావనుకుంటే ఇలా చేసావేమిటి?" అన్నాడు.

"దానికి కారణం ఉంది సార్! మొదటి అరకిలోమీటరు బ్రష్ చేసినపుడు, పెయింటు డబ్బా దగ్గరిలో ఉండేది. ఆపైన ప్రతిసారి బ్రష్‌ని డబ్బాలో ముంచుకురావడానికి అర కిలోమీటరు పరిగెత్తాల్సి వచ్చింది. అందుకే ఆలస్యమైంది" అన్నాట్ట అమాయకంగా. రెండు పనులకు మధ్య విశ్రాంతి తీసుకోవాలనే సమయపాలన సూత్రం పాటించారు కానీ, పెయింటు డబ్బాని తనతోపాటే తీసుకువెళ్ళవచ్చుననే ఆలోచన రాలేదు.

ఈ కాలం స్టూడెంట్స్ కూడా రాత్రి రెండు గంటలు చదవాలనే కూర్చుని మధ్యలో పదిసార్లు లేస్తారు. మంచినీళ్ళకనీ, టాయ్‌లెట్‌కనీ, డిక్షనరీకనీ, నోట్సుకనీ, చిరుతిళ్ళుకని... ఇలా లేచే బదులు అన్నీ ముందుగానే దగ్గర పెట్టుకుని గంట తరువాత 5 నిమిషాలు విరామం ఇచ్చి ఆ టైములో టాయ్‌లెట్ పనులు చూసుకుని మళ్ళీ గంట చదివితే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇలా చేస్తే పూర్తి సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది. మధ్యలో పదిసార్లు లేస్తే మొత్తం అరగంట కూడా చదవలేం. చదివింది కూడా బుర్రకెక్కదు. దానికి తోడు సినిమా పాటలు కూడా వింటుంటే... ఇంక అంతే సంగతులు. చదువుకునే సమయంలో సాఫ్ట్ మ్యూజిక్ వింటే ఫరవాలేదు.

మెదడుకి పదును

అలాంటిదే మరో సంఘటన. ఒక భూస్వామి తన చెరుకుతోటని కొట్టమని ఒక కూలీకి పురమాయించాడు. రోజుకి వంద రూపాయలు ఇవ్వాలనే ఒప్పందం చేసుకున్నారు. మొదటి రోజు ఆ కూలీ 300 చెరకు గడలు

మీరే పని చేస్తున్నా
మీకు ఆ పని పట్ల శ్రద్ధ,
ఏకాగ్రత అవసరం.
మీరు చేయవలసిన పనిని
ఎంజాయ్ చేయడం
నేర్చుకోండి.
వాటికనుగుణంగా
మీ అలవాట్లను
మార్చుకోండి.

కొట్టాడు. రెండవ రోజు 150, మూడవ రోజు 32 కొట్టాడు. దాంతో భూస్వామికి కోపం వచ్చి "ఏరా! దొంగవేషాలు వేస్తున్నావు? మొదటి రోజు 300 కొట్టి, మూడవరోజుకి 32కి తగ్గావు? నీకు రోజుకి వంద రూపాయలు ఇచ్చేది లేదు పో" అన్నాడు కోపంగా. దానికి కూలీ వణికిపోతూ–

"దొరా నన్ను నమ్మండి. నేనేమీ కావాలని తప్పు చేయలేదు. నిజానికి మొదటిరోజుకన్నా ఈరోజే ఎక్కువ కష్టపడ్డాను. చేతులు చూడండి ఎలా కాయలు కాసాయో" అన్నాడు చేతులు చూపిస్తూ.

"నేను నమ్మను. నువ్వు దొంగవి పో" అన్నాడు భూస్వామి.

అదే సమయంలో అటు వెళ్తూ ఆ సంభాషణ విన్న పూజారి, భూస్వామితో "చూడు నాయనా! నిజంగా ఇందులో అతని తప్పులేదు. అతను చేసిన తప్పల్లా ఒకటే. అతను ఎప్పటికప్పుడు తన కొడవలికి పదును పెట్టలేదు. మొదటి రోజు 300 గడలు నరికే సరికి దాని పదును తగ్గింది. మర్నాడు అతను పదును పెట్టవలసి ఉంది. అలాకాకుండా అదే కొడవలితో పనిచేయటంవల్ల పదును లేక పనితనం దెబ్బతిని ఇలా చేసాడు" అని చెప్పాడు.

ఎప్పటికప్పుడు మన మెదడుకి పదునుపెట్టే ప్రయత్నాలు చేస్తూ అవసరమైన శిక్షణ పొందుతూ, మీ పనికి అవసరమైన సాధనసంపత్తిని కూర్చుకోగలిగితే మీరనుకున్న పని సమయానికి పూర్తిచేసుకోవచ్చు.

కొన్ని కంపెనీల్లో పనులు పూర్తి చేయడానికి కొంతకాలం నిర్ణయిస్తారు. అయితే దాంతో పని పూర్తవుతుందనుకుంటే పొరపాటు పడినట్లే. ఎప్పటికప్పుడు తమ సిబ్బంది మెదడుకి పదునుపెట్టే ప్రయత్నాలు చేస్తూ అవసరమైన శిక్షణ ఇప్పిస్తూ, అన్నీ అందుబాటులో ఉంచగలిగితే అనుకున్న సమయానికి పనికావొచ్చు. కాబట్టి సమయపాలనలో సమయం సందర్భాన్ని బట్టి మైండ్ సెట్ మార్చుకోవాల్సి ఉంటుందనే విషయం మర్చిపోకూడదు. అటువంటి శిక్షణ నిచ్చే నిష్ణాతులు ఇపుడు మనదేశంలో ఎందరో వున్నారు.

టేలర్ సూత్రం

తమ పనిలో శిక్షణ పొందటంతో పాటు పనిని అతి తక్కువ శ్రమతో, ఎక్కువ లాభంతో చేసుకోవాలంటే వారు ఎవరికివారు ప్లాను చేసుకోవాలి. ఇది కూడా సమయపాలనలో అంతర్భాగమే. నాకు తెలిసిన మిత్రుడు ముత్యాల వ్యాపారం చేస్తున్నాడు. అతని ఇల్లు బాలానగర్, వ్యాపారం నాంపల్లిలో ఉన్నాయి. మధ్య దూరం దాదాపు పది మైళ్ళు. అతను ముత్యాలు కొనడానికి రోజూ చార్మినార్ వెళ్ళాలి. అంటే నాంపల్లి వచ్చి డబ్బు తీసుకుని వెళ్ళాలి. అదొక నాలుగయిదు మైళ్ళు. రోజూ తిరుగుడికి రెండు గంటలు, పెట్రోలుకి ఏభై రూపాయలు అయ్యేవి. పైగా ఎంతో అలిసిపోయి, షాపులో ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేక పోయేవాడు.

ఒకసారి నాతో అదే విషయం చెప్పినపుడు నేను "బాలానగర్ వదిలి నాంపల్లి, చార్మినార్ల మధ్యలో ఇల్లు తీసుకోమని" సలహా ఇచ్చాను. "నిజమే! ఈ ఆలోచన నాకెందుకు రాలేదు? బాలానగర్ ఇల్లు కూడా అద్దెకు తీసుకున్నదే, అదేదో మీరు చెప్పినట్లు తీసుకుంటే, సమయం, పెట్రోలు, ఆరోగ్యం అన్నీ కలిసొస్తాయి కదా" అన్నాడు. తరువాత అదే చేసాడు.

ఈ విషయం చెప్పడానికి కారణమేమంటే, మనం కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని పనులకు మనకు తెలియకుండానే అతిగా శ్రమపడుతూ ఉంటాం. ఒకసారి తీరిగ్గా ఆలోచిస్తే అటువంటి శ్రమలు తగ్గించుకోవచ్చు. టేలర్ అనే ఒక పారిశ్రామికవేత్త ఒకసారి అటువంటి పనిచేసి ఒక చక్కని సూత్రం కనుగొన్నాడు. దానివల్ల సమయం, శ్రమ, ఆదాయం ఆదా చేసుకోవచ్చని నిరూపించాడు. అది పారిశ్రామికవేత్తల పాలిట వరం అయింది.

మీరు విద్యార్థి కావొచ్చు,
ఇల్లాలు కావొచ్చు,
ఉద్యోగి కావొచ్చు
లేదా వ్యాపారి కావొచ్చు.
ఏదైనా ఈనాటి నుండి
మీరు చేస్తున్న పనుల్లో
ఎంత సమయం
వృధా చేస్తున్నారో
గుర్తించండి.

నిజానికి అది ఒక గొప్ప సూత్రం కాదు, వివేకమైన ఆలోచన మాత్రమే. అతని ఫ్యాక్టరీగేటు దాటి, లోపలకి వెళ్ళగానే మొదటి షెడ్డులో కర్మాగారం, ఆ వెనుక రెండో షెడ్డులో ముడిసరుకులు ఉండే స్టోరు, ఇంకా లోపలికి పోతే గోడవును ఉండేది. దాంట్లో పూర్తిగా తయారయిన ప్రొడక్టులు ఉండేవి. ఆ ప్రొడక్టులను తీసుకోడానికి కస్టమర్లు, లారీలు లోపలి దాకా వచ్చేవి. లారీల దుమ్ము, ధ్వనికాలుష్యం, ఇటు ముడి సరుకులకు, అటు కార్మికులకు ఇబ్బంది కలిగించేవి. అపుడు టేలర్ ఆలోచించి, గేటు పక్కనే గోడవును కడితే, కాలుష్యం తగ్గడంతో పాటు లారీలు అటునుండి అటే వెళ్ళవచ్చు. దానివల్ల ఇంధనం కూడా ఆదా అవుతుందని అనుకుని అమలు పరిచాడు. అది ఆ రోజుల్లో ఒక అద్భుతమైన ఆలోచనగా అందరూ అతన్ని పొగిడారు. ఆనాటి పారిశ్రామిక విప్లవానికి ఇది కూడా దోహదపడింది.

మీరు విద్యార్థి కావొచ్చు, ఇల్లాలు కావొచ్చు, ఉద్యోగి కావొచ్చు లేదా వ్యాపారి కావొచ్చు. ఏదైనా ఈనాటి నుండి మీరు చేస్తున్న పనుల్లో ఎంత సమయం వృధా చేస్తున్నారో గుర్తించండి. మీ పనుల్ని ఒక ప్లాను ప్రకారం చేయండి. సమయం, ఆదాయం, ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటే శ్రమ, అలసటలకు వీడ్కోలు పలికి ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చు.

సమయం, ఆదాయం, ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటే శ్రమ, అలసటలకు వీడ్కోలు పలికి ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చు.

తరాలు - అంతరాలు

నా చిన్నప్పుడు మా ఇంట్లో ఒక పెద్ద రేడియో ఉండేది. ఇంట్లో ఆరుగురు పిల్లలుండేవాళ్ళం. ఆ రేడియో మా అక్కయ్య ఆపరేట్ చేసేది. రేడియో పొద్దున్నే పెట్టడం భక్తిరంజని, వార్తలు అయిపోగానే ఆవిడే ఆపేయడం చేసేది. మిగతావారంతా రేడియో ముట్టుకోడానికి వీల్లేదని మా నాన్నగారు చెప్పడంతో అంతా అక్కయ్యే చేసేది. నిజానికి అది పెద్ద పనేంకాదు. ఆన్ చెయ్యడం, ఆఫ్

చెయ్యడం మూడేళ్ళ ఆఖరి తమ్ముడు కూడా చేయగలడు. కానీ భయంతో ముట్టుకునే వాళ్ళం కాదు. ఇది పాత కథ. ఈ మధ్య మా ఇంట్లో టీవీకి ఏదో రిపేరు వస్తే నేను మాన్యూవల్ చూసి అడ్జస్ట్‌మెంట్ చేయబోతూండగా, మా అబ్బాయి పరిగెత్తుకొచ్చి "డాడీ... డాడీ... అది ముట్టుకోకండి. ఏదైనా ఉంటే నాకు చెప్పండి" అన్నాడు. "ఏం? ఎందుకు?" అని అడిగాను. "దాని సంగతి మీ పెద్దాళ్ళకు తెలీదు చూసుకుంటాగా" అన్నాడు.

ఎంత అన్యాయం? అప్పుడు చిన్నపిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు రేడియో ముట్టుకోనివ్వలేదు. ఇప్పుడు ఇంత పెద్దయ్యాక, ఇంత చదువుకున్నాక కూడా టీవీ ముట్టుకోనివ్వడం లేదు పిల్లలు. ఈ తరం తల్లిదండ్రులందరికీ ఇదే బాధ. చిన్నప్పుడు మా తల్లిదండ్రులకు అన్ని విషయాల్లో ఎంత భయపడేవాళ్ళమో ఇప్పుడు పెద్దయ్యాక కూడా పిల్లలకు అన్ని విషయాల్లో భయపడాల్సివస్తుంది. లేకపోతే ఏ అఘాయిత్యం చేస్తారోననే భయం కూడా ఉంది. ఆ భయాన్ని అలుసుగా తీసుకుని ఎమోషనల్ "బ్లాక్ మెయిలింగ్" చేస్తున్న ప్రబుద్ధులు కూడా ఉన్నారు.

మారుతున్న కాలంతో మనోభావాలు మారతాయి.

తండ్రీ కొడుకుల మనోభావాలు ఎలా ఉంటాయనే విషయంపై మార్క్ విక్టర్ అనే సైకాలజిస్టు చక్కని పరిశోధన చేసాడు. ఎందరో తల్లిదండ్రులను, కొడుకులను విశ్లేషించి చక్కని గ్రంథం కూడా రాశాడు. అది కొడుకులందరూ చదవాలని అన్ని పత్రికలు చక్కని సమీక్షలు రాశాయి. అందులో ఒక చాప్టరులో అబ్బాయిలు ఎలా ఆలోచిస్తారో ఇచ్చిన పట్టిక చదవండి. ఏ వయసులో ఏ ఏ డైలాగులు అంటాడో చూడండి.

ఈ కాలంలో కొందరు పిల్లలు తల్లిదండ్రుల్ని మానసికంగా ఎంతో క్షోభకు గురిచేస్తున్నారు. దీనికి కారణం అవగాహనా లోపం. పిల్లల అవసరాలకు అనుగుణంగా తల్లిదండ్రులు ఆలోచించడం, తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలను పిల్లలు అర్థం చేసుకుంటే ఈ సమస్యలుండవు.

నేటి నుండి
కొత్త జీవితం
ప్రారంభించండి.
నిన్నటిది హిస్టరీ –
రేపటిది మిస్టరీ,
నేటిది ప్రెజెంట్ అంటే
ప్రెజెంటేషన్ అంటే
బహుమతి.
దీనిని జాగ్రత్తగా
స్వీకరించి
అనుభవించండి.
లేదా చేతులు
కాలాక ఆకులు
పట్టుకున్నట్లవుతుంది.

4 ఏళ్ళు : మా డాడీ గ్రేట్.

6 ఏళ్ళు : మా డాడీకి అందరూ తెలుసు.

8 ఏళ్ళు : మా డాడీకి అన్నీ తెలుసు.

10 ఏళ్ళు : మా డాడీ మంచివాడే, కానీ కోపం ఎక్కువ.

12 ఏళ్ళు : నా చిన్నప్పుడు డాడీ నాతో బావుండేవారు.

14 ఏళ్ళు : మా డాడీ పెద్దవుతున్నకొద్దీ చాదస్తం పెరుగుతోంది.

16 ఏళ్ళు : మా డాడీకి ప్రస్తుతం లోకం పరిస్థితి తెలీదు.

18 ఏళ్ళు : మా డాడీకి తిక్క బాగా ఎక్కువవుతోంది.

20 ఏళ్ళు : అబ్బ, ఈయన్ని భరించడం కష్టం. అమ్మ ఎలా వేగుతుందో.

25 ఏళ్ళు : డాడీ ప్రతిదానికీ అడ్డం పడుతున్నాడు.

30 ఏళ్ళు : మా అబ్బాయితో వేగడం కష్టంగా ఉంది. డాడీ అంటే నేను చిన్నప్పుడు ఎంత భయపడేవాడిని.

35 ఏళ్ళు : డాడీ నన్ను ఎంత క్రమశిక్షణగా పెంచారు. నేనూ అలా ఉండాలి.

40 ఏళ్ళు : మా అబ్బాయికి డాడీచేత చెప్పిస్తేనే కానీ వాడు నా మాట వినేలా లేడు.

45 ఏళ్ళు : అసలు మా నాన్నగారు మమ్మల్ని ఎలా పెంచి పెద్దచేశారో తలుచుకుంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

50 ఏళ్ళు : మా నాన్నగారు మా కోసం ఎన్ని కష్టాలు పడ్డారో, నేను ఒక్క కొడుకుతో వేగలేక చస్తున్నాను.

55 ఏళ్ళు : మా నాన్నగారు దూరదృష్టితో మా కోసం ఎంతో చేశారు. ఇటువంటి తండ్రి ఎక్కడా ఉండడు.

60 ఏళ్ళు : మా డాడీ గ్రేట్.

అంటే మళ్ళీ మొదటికి రావడానికి 56 ఏళ్ళు పట్టింది. కాబట్టి, మధ్యలోనే తెలుసుకోవాలంటారు మార్క్‌విక్టర్. ఏ తండ్రీ తన కొడుకుని లేదా కూతురుని అకారణంగా విమర్శించడు. తన బిడ్డ అద్భుతాలు సాధించాలని, అందరిలో తన పేరు నిలబెట్టాలనీ మనసా, వాచా, కర్మణా కోరుకుంటాడు.

ఈ కాలంలో కొందరు పిల్లలు తల్లిదండ్రుల్ని మానసికంగా ఎంతో క్షోభకు గురిచేస్తున్నారు. తల్లిదండ్రులకు భయపడి ఆత్మహత్యలు చేసుకునే పిల్లల కన్నా పిల్లలకు భయపడి అటు చావలేక, ఇటు బతకలేక, బతికుండి రోజూ చస్తున్న తల్లిదండ్రులెందరో సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టుల వద్ద చికిత్స పొందుతున్నారు. తమ పిల్లవాడు కాలేజీ చదువులకు ఎగనామం పెట్టి, దుర్వ్యసనాలకు బానిస అవడం వల్ల, ఒక వ్యక్తి సమాజానికి ఏం సమాధానం చెప్పాలోనని భయపడి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఉదంతం నాకు తెలుసు.

కాబట్టి యువతరానికి నాదొక మనవి. తప్పులు అందరూ చేస్తారు. దాని గురించి మర్చిపోండి. నేటి నుండి కొత్త జీవితం ప్రారంభించండి. నిన్నటిది హిస్టరీ – రేపటిది మిస్టరీ, నేటిది ప్రెజెంట్ అంటే ప్రెజెంటేషన్ అంటే బహుమతి. దీనిని జాగ్రత్తగా స్వీకరించి అనుభవించండి. లేదా చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్నట్లవుతుంది.

అమెరికాలోని చికాగోలో కొడుకు జార్జి తండ్రిగట్టిగా తిట్టాడని ఇల్లు వదిలి రాత్రికి రాత్రే పారిపోయాడట. దానికి తండ్రి తనకు కొడుకుని మించి కావల్సింది మరేమిలేదని బాధపడి ఒక సూపర్ బజార్ వద్ద పెద్ద పోస్టరు అతికించి దాని మీద "బాబూ! జార్జి నువ్వు ఏ తప్పు చేయలేదు. నిన్ను ఇంటికి తీసుకువెళ్తాను. దయచేసి రేపు ఇక్కడికి 10 గంటలకు రా" అని రాసాడు.

సమాజంలో హింస, మాదకద్రవ్యాల వాడకం, తాగుడు ఊహించని స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. దీనికి కారణం బలహీనమైన మానవ సంబంధాలే. అందుకే సామాజిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారుతూ మీ మానవసంబంధాలను అభివృద్ధి పరచుకోండి.

మర్నాడు ఆ తండ్రి అక్కడికి పదిగంటలకు వెళ్తే అక్కడ 9 మంది కుర్రాళ్ళు ఉన్నారు. వాళ్ళ అందరి పేర్లు జార్జే. తమ తండ్రులు తమని క్షమించారని అనుకుని సంతోషంగా వచ్చిన పారిపోయిన పిల్లలు వారు. వాళ్ళకు ఇంట్లో నుంచి పారిపోయిన తరువాత గానీ తండ్రి ప్రేమ తెలియలేదు.

పిల్లల్లో మార్పు ఎలా కలిగించాలి?

ఈరోజుల్లో చాలా కుటుంబాల్లో పిల్లల ప్రవర్తన కలవరం పుట్టిస్తోందన్న విషయం తెలిసిందే. ఇంట్లోంచి పారిపోయే పిల్లల సంఖ్య రోజురోజుకి పెరిగిపోతూంది. ఆత్మహత్యలు చేసుకునే పిల్లల సంఖ్య గుండెల్లో దడ పుట్టిస్తోంది. సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టుల వద్దకు వచ్చే బాలబాలికల సంఖ్య అనూహ్యంగా పెరిగిపోతూంది. యుక్తవయస్సు రాకుండానే ప్రేమలో పడి, గర్భం దాల్చే ఆడపిల్లల సంఖ్య నిశ్శబ్దంగా పెరుగుతోంది. ఇక హింస, మాదకద్రవ్యాల వాడకం, తాగుడు కూడా ఊహించని స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. దీనికి కారణాలు ఏమిటని ఆలోచిస్తే చాలా తట్టవచ్చు. కొన్నిటికి పరిష్కారం ఉండవచ్చు. మరి కొన్నింటికి లేకపోవచ్చు. తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, టెలివిజన్ ప్రభావం, పరిసరాల ప్రభావం ముఖ్యమైనవి. ఇప్పటితరం పాడయిపోతుంటే చూస్తూ కూర్చోక, తమ లోపాల్ని సరిదిద్దుకుని, తమ పిల్లల్ని తీర్చిదిద్ది, వారిలో ప్రేరణ కలిగించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి తల్లిదండ్రుల్లో ఉంది. అందుకే వారికి ఈ టిప్స్.

ఈ కాలంలో పిల్లలు, అరువు సొమ్ముతో కొని తెచ్చుకున్న విత్తనాల వంటి వారు.
పెంచి పోషించి మొక్కలుగా చేయవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులది. అంటే వారు తోటమాలి వంటివారు.
మొక్క పెద్దయ్యాక దాని పుష్పాలు, ఫలాలు తోటమాలికి లభించకపోవచ్చు.

తాత అమ్మమ్మలు లేరు

పూర్వం ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో తాతలు, అమ్మమ్మ, బామ్మలు పిల్లల్ని నయాన, భయాన దారిలో ఉంచేవారు. ఇపుడు చిన్న కుటుంబాల్లో వారు లేరు. తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేసుకుంటున్నారు. పిల్లల్ని బాగా చదవమనే “వన్ పాయింట్ ఫార్ములా” తప్ప రెండో మాట

లేదు. భర్త పిల్లల చదువు పట్టించుకోవడం లేదని భార్య అతిగా వత్తిడి కలిగించడం వల్ల పిల్లలు తల్లితో పోట్లాటకు దిగుతున్నారు. చివరకు ఆమెను లెక్కచేయని పరిస్థితి వస్తోంది. పిల్లల చదువు విషయంలో కోపం, విసుగు ఉండటానికి వీల్లేదు. ఇటువంటి ఇళ్లలో భర్తలు కొంచెం వీలుచూసుకొని అప్పుడప్పుడు ఫీజు కట్టడానికి స్కూలుకి వెళ్ళాలి. తల్లిదండ్రులు స్కూలుకి వెళ్ళకపోతే, పిల్లలు స్కూలుకు వెళుతున్నారో, లేదో తెలియదు. అక్కడ వాళ్ళ లీలలు తెలియవు. అందుకే అప్పుడప్పుడు వెళ్తే జాగ్రత్తగా ఉంటారు. సహజంగా కొందరు పిల్లలు తల్లిదండ్రుల్ని తమ స్కూలుకి లేదా కాలేజికి రావద్దని ఖచ్చితంగా చెప్తుంటారు. అది ప్రమాద సంకేతంగా భావించి తప్పక వెళ్ళాలి. పూర్వం రోజుల్లో తండ్రి వెళ్ళకపోయినా, బాబాయ్ లేదా మేనమామలు స్కూలుకి వెళ్ళేవారు.

పిల్లల్తో కొంత సమయం

ఈ కాలంలో పిల్లలు, అరువు సొమ్ముతో కొని తెచ్చుకున్న విత్తనాల వంటి వారు. పెంచి పోషించి మొక్కలుగా చేయవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులది. అంటే వారు తోటమాలి వంటివారు. మొక్క పెద్దయ్యాక దాని పుష్పాలు, ఫలాలు తోటమాలికి లభించకపోవచ్చు. అలాగని చెప్పి తోటమాలి మొక్కను అశ్రద్ధ చేయటానికి వీల్లేదు. అదేవిధంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లల్తో చదువు గురించి కాక, ఇతర కాలక్షేపాలు కూడా చేయాలి. సరదాగా కబుర్లు కూడా చెప్పాలి.

ఒకసారి ఒక స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళాను. అతనితో మాట్లాడుతుంటే ఐదేళ్ళ పాప వచ్చి తన చేతి మీద ఉన్న మచ్చను చూపించి "డాడీ... చూడు" అంది. అది చిన్నప్పుడు తగిలిన గాయం మచ్చ. తండ్రి వెంటనే "ఏయ్ డోంట్ డిస్టర్బ్.. పోయి చదువుకో" అని గట్టిగా విసుక్కున్నాడు. ఆ పాప ఏడుస్తూ వెళ్ళిపోయింది. లోపల

కొందరు భార్యాభర్తలిద్దరు తిట్టుకుని, 'మీ అమ్మనాన్నలు మన ఇంటికి రావద్దు, మా అమ్మానాన్నలు కూడా రారు' అని నిర్ణయాలు తీసేసుకుంటున్నారు. దానివల్ల నష్టపోయేది పిల్లలే. వారికి కబుర్లు చెప్పడానికి కాలక్షేపం చెయ్యడానికి రెడీగా ఉండే పెద్ద ఫ్రెండ్స్‌ని మిస్సయ్యారు.

తల్లి ఏడవద్దని ఎంత చెప్పినా వినలేదు. దాంతో ఆవిడ రెండు తగిలించింది. ఏడుపు తారస్థాయి నందుకుంది. దాంతో అక్కడ మొత్తం ఆ ముగ్గురి మూడ్స్ మారిపోయాయి.

తరువాత నేను ఆయనతో మాట్లాడుతూ "మీ పాప మచ్చ చూపించినపుడు, మీరు దాన్ని తడిమి 'అయ్యో!' అని అక్కడ ముద్దు పెట్టుకుంటే ఎంత బావుండేది" అన్నాను. నిజమేనని తలొంచుకున్నాడు. చాలామంది వృత్తి వ్యాపార విషయాల్లో పడిపోయి, వాటి లాభనష్టాల విషయం ఆలోచిస్తూ, ఇంట్లో నిర్వహించవలసిన పాత్రను మర్చిపోవడం జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి మాటల కన్నా చేతలద్వారా చక్కగా కమ్యూనికేట్ చెయ్యగలిగినా చెయ్యలేకపోతున్నారు.

భార్యాభర్తల మధ్య తగాదాలొస్తే పిల్లల ముందు కాక, బెడ్ రూములో మాట్లాడుకోవడం ఉత్తమం. అలా కాకుండా పిల్లల ముందు బలాబలాలు తేల్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తే, పిల్లలు కూడా అదే తత్త్వం అలవాటు చేసుకోవచ్చు.

మరో సందర్భంలో ఒక తండ్రి తన షోకేసుని రోజూ ఉదయం అరగంట శుభ్రం చేస్తూ గడుపుతుంటే, కొడుకు వచ్చి "డాడీ మీకు ఈ షోకేసు అంటే చాలా ఇష్టమా?" అని అడిగాడు.

"అవును ఇందులో మంచి మంచి పుస్తకాలు, నేను సంపాదించిన మెడల్స్, ఫోటోలు ఉన్నాయి. ఇవి చాలా విలువైనవి అందుకే నాకు చాలా ఇష్టం" అన్నాడు తండ్రి.

"ఓహో నేనంత విలువైన మనిషిని కాదన్నమాట" అనుకుంటూ వెళ్ళిపోయాడు అబ్బాయి.

ఒక ఉన్నతోద్యోగి రాత్రి ఏదో రాసుకుంటుండగా పదేళ్ళ కూతురు వెళ్ళి "డాడీ ఏం రాస్తున్నారు? వచ్చి పడుకోండి" అని అందట.

"రేపు ఎవరెవరికి అప్పాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలో రాసుకుంటున్నాను. నువ్వు పోయి పడుకో" అన్నాట్ట.

"సరే పడుకుంటాను డాడీ... కానీ ఆ లిస్టులో నా పేరు ఎప్పుడు ఉంటుంది?" అంటూ వెళ్ళిందట... కొన్ని ఇళ్ళలో ఇలా ఉంది పరిస్థితి.

పిల్లల ముందు పోట్లాటలు వద్దు

మా క్లినిక్‌కి వచ్చే అధికశాతం పిల్లల్ని ఒంటరిగా ప్రశ్నించినపుడు, తమ తల్లిదండ్రులు తిట్టుకుంటారని, నాన్న అమ్మని కొడతాడని, తాగివచ్చి తిడతాడని, అమ్మమ్మ, తాతయ్యలను ఇంటికి రానియ్యడని చెప్తుంటారు. కొందరు భార్యాభర్తలిద్దరు తిట్టుకుని, "మీ అమ్మనాన్నలు మన ఇంటికి రావద్దు, మా అమ్మానాన్నలు కూడా రారు" అని నిర్ణయాలు తీసేసుకుంటున్నారు. దానివల్ల నష్టపోయేది పిల్లలే. వారికి కబుర్లు చెప్పడానికి కాలక్షేపం చెయ్యడానికి రెడీగా ఉండే పెద్ద ఫ్రెండ్స్‌ని మిస్సయ్యారు. వారి తల్లిదండ్రులు మాత్రం తమ చిన్నతనంలో తాత అమ్మమ్మల దగ్గర వేసంగి సెలవులు గడిపారనే విషయం వారికి తెలుసు.

భార్యాభర్తల మధ్య తగాదాలొస్తే పిల్లల ముందు కాక, బెడ్ రూములో మాట్లాడుకోవడం ఉత్తమం. అలా కాకుండా పిల్లల ముందు బలాబలాలు తేల్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తే, పిల్లలు కూడా అదే తత్త్వం అలవాటు చేసుకోవచ్చు. లేదా ఈ కోపాన్ని స్కూల్లో ఇతర పిల్లల మీద చూపవచ్చు. ఇంట్లోంచి పారిపోవాలని అనిపించవచ్చు. చివరకు చదువులో దాని దుష్ఫలితాలు కనిపించవచ్చు. అటువంటి సమయంలో ఆత్మహత్య చేసుకునే ఆలోచన కూడా రావచ్చు. "కనీసం నేను చచ్చిపోయిన తరువాతనైనా వీళ్ళు కొట్టుకోవడం మానేస్తా" రని భావించవచ్చు. ఆవిధంగా ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఒక బాలిక కుటుంబం నాకు తెలుసు.

అనుకరించి చేసే పిల్లలు

పిల్లలు అనుకరణ చేయడంలో సిద్ధహస్తులు అనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. మీ ఆవేశాలు, ఉద్రేకాలు కోపాలకు గురైన పిల్లలు, భవిష్యత్తులో అదే విధమైన ఎవోషన్స్ అలవర్చు కుంటారు. చీటికి మాటికీ

పిల్లలను శిక్షిస్తారని తెలిసినపుడే అబద్ధాలు చెప్తారు. అందుచేత శిక్షించే పద్ధతి మానుకుని వివరాలు రాబట్టాలి. తప్పు చేసినట్లు తెలిస్తే సున్నితంగా హెచ్చరించండి.

పిల్లలతో
అధికార దర్పంతో
భయపెడుతూ మాట్లాడితే
వారికి నత్తి అలవాటు
రావొచ్చు. కాబట్టి
ప్రేమగా మాట్లాడండి.

తల్లిదండ్రులు అబద్ధాలు చెప్తే పిల్లలు కూడా అవలీలగా చెప్తారు. తండ్రి సిగరెట్ కాల్చి దాని వల్ల టెన్షన్ తగ్గించుకుంటున్నానని చెప్తే, కొడుకు కూడా గ్యారంటీగా పెద్దయ్యాక అదే పని చేయవచ్చు. అదే తండ్రి సిగరెట్‌ని విడిచిపెడితే కొడుకు అసలు సిగరెట్ కాల్చడమే మొదలు పెట్టడు. అంటే తల్లిదండ్రులు మంచి రోల్ మోడల్‌గా వ్యవహరించాలి.

పిల్లల్ని బలవంతంగా హాస్టల్లో చేర్పించడానికి సీటు రిజర్వు చేస్తే, వారు పెద్దయ్యాక పెద్దలకు వృద్ధాశ్రమాల్లో సీటు రిజర్వు చేయవచ్చు. అందుచేత పిల్లలకు హాస్టల్లో చేరడం వల్ల వచ్చే లాభాలు చెప్పాలి. ఇంట్లో టీవీ వల్ల వచ్చే నష్టాలు, ఇతర సమస్యలు నచ్చజెప్పి పంపాలి. ప్రారంభంలో కొంత ఇంటి మీద బెంగ ఉన్నా రాను రాను అదే పోతుంది.

కొన్ని చిట్కాలు

★ పిల్లల ముందు కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులను చులకన చేస్తూ మాట్లాడకండి. వాళ్ళు కూడా అదే చేయవచ్చు రేపు.

★ పిల్లలతో అధికార దర్పంతో భయపెడుతూ మాట్లాడితే వారికి నత్తి అలవాటు రావొచ్చు. కాబట్టి ప్రేమగా మాట్లాడండి.

★ పిల్లలను శిక్షిస్తారని తెలిసినపుడే అబద్ధాలు చెప్తారు. అందుచేత శిక్షించే పద్ధతి మానుకుని వివరాలు రాబట్టాలి. తప్పు చేసినట్లు తెలిస్తే సున్నితంగా హెచ్చరించండి.

★ పిల్లలతో సమయం గడపడం, వాళ్ళ స్కూలు బ్యాగుని సర్దుతూ వారికి సహాయం చేయడం, స్కూలుకి వెళ్ళి క్లాసు టీచరుతో మాట్లాడటం చేయాలి.

★ పిల్లల్ని ఇతర పిల్లల్తో పోల్చకండి. ఇతరుల ముందు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ విమర్శించకండి. అలాగని అతిగా పొగడకండి.

★ పిల్లలు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినండి. ఆ టైములో పేపరు చదవడం, టీవీ చూడ్డం కట్టిపెట్టండి.

★ పిల్లలు మొండికెత్తే విధంగా విమర్శించకండి. 'నీ పుస్తకాల అలమారా చెత్తకుండీలా ఉంది" అనే బదులు "నువ్వు పుస్తకాలు బాగా సర్దుకోగలవు' అని చెప్పి సాయం చేయండి.

★ కులాలు, మతాలు, బంధువుల గురించి పిల్లల ముందు విమర్శించకండి. దానివల్ల పిల్లలు కూడా బయట విమర్శించవచ్చు.

★ పిల్లలు ఎవరితో తిరుగుతున్నారు? ఫోన్లో ఎవరితో ఎలా మాట్లాడుతున్నారో వంటి విషయాలను నెమ్మదిగా గ్రహించండి. పొరపాటు చేస్తుంటే, వారికి అర్థమయ్యే విధంగా సరిదిద్దండి.

ఇల్లాలి ఉద్యోగం

రోజులు మారిపోతున్నాయి. సమాజం రోజురోజుకీ మారిపోతూంది. ధరలు పెరిగిపోతున్నాయి. కోరికలు అధికమవుతున్నాయి. వచ్చే డబ్బు సరిపోవడం లేదు. మధ్య తరగతి కుటుంబాల్లో భార్యాభర్తలిరువురూ ఉద్యోగం చేయవలసిన పరిస్థితి వచ్చింది. గతంలో గుమ్మం దాటిరాని మహిళలు కూడా ఇపుడు ఓపెన్ యూనివర్సిటీల్లో చదువుకుని ఉద్యోగంలో చేరుతున్నారు.

మహిళలకు కూడా రిజర్వేషన్లు ఇవ్వడంతో అవకాశం ఎందుకు వదులుకోవడం అని మరికొంతమంది ఉద్యోగాల్లో చేరుతున్నారు. ఐతే ఉద్యోగాలు చేస్తున్న మహిళలంతా తమ ఉద్యోగ విధులను నిర్వహిస్తూ కూడా ఇల్లాలుగా తన బాధ్యతలను నిర్వహించగలుగుతున్నారా?

సలహాలు చల్లని మంచులాంటివి. మెల్ల మెల్లగా హిమపాతం జరిగినప్పుడు, ఆ మంచు చాలా సేపు ఉంటుంది. అదే విధంగా నెమ్మది నెమ్మదిగా యిచ్చిన సలహాలు మనిషి మనసులోతుల్లోకి చొచ్చుకుపోయి, కొంతకాలం నిలవ వుంటుంది.

– కాలరిడ్జ్

అనేదే ప్రశ్న. ఎందుకంటే ఎంత పెద్ద గుమ్మడికాయైనా కత్తిపీటకు లోకువే అన్నట్లుగా భార్య ఎంత గొప్ప అధికారి అయినా, ఇంటికొచ్చాక భర్త పురుషాహంకారం ఎదుర్కోక తప్పడం లేదు. కొందరు భర్తలైతే ఆవిడ వచ్చేవరకు వంటింట్లోకే వెళ్ళరు. అది ఆవిడ డ్యూటీ అంటాడు పైగా. మళ్ళీ ఆవిడ సంపాదించే ప్రతి రూపాయి కావాలి.

మనదేశంలో కొంతమంది భర్తలు, ఇంటిపని చేస్తే నామోషీగా ఫీలవడం చాలా విచారకరం. రోజులు మారాయి. మనమూ మారాలి అనే ఆలోచన వారికి రాదు. భార్య ఉద్యోగం చేస్తున్నపుడు ఇంటిపనిలో సహాయం చేయలేకపోయినా, కనీసం ఆజ్ఞలు జారీ చేయకుండా ఉంటే చాలని కొందరు మహిళలు తెలిపారు. ఇటీవల నేను సెక్రటేరియట్, ఓపెన్ యూనివర్సిటీ, వివిధ సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న మహిళలతో మాట్లాడినపుడు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయాలు బయటపడ్డాయి. కొంతమంది భర్తలు, అత్తలు ఎంత హింస పెడుతున్నారో తెలుసుకుంటే మానవత్వం మంటకలిసి పోయిందనే భావన కలగక మానదు.

మంచి సమాజం
మనిషి శరీరంలాటిది.
అందుకే శరీరమైనా,
సమాజమైనా –
అందులో ఏ
ఒక్కభాగానికి
బాధకలిగినా,
నివారణకి అందరూ
నడుం బిగించాలి.

– వినోభా భావే

ఇటు ఆఫీసు - అటు ఇల్లు

మహిళకు రెండూ ముఖ్యమే. ఆఫీసు పని సక్రమంగా సాగాలంటే ఇంటి సమస్యల గురించి ఆందోళన పడకూడదు. అలాగే ఇంట్లో పరిస్థితులు బాగుండాలంటే ఆఫీసు పని గురించి, అక్కడి ఉద్యోగుల ప్రవర్తన గురించి అతిగా ఆలోచించకూడదు. అక్కడి మాటలు పట్టించుకోకూడదు. ఎమోషన్స్ బావుండాలి. మగవాడి విషయంలో పరిస్థితి మరో లాగ ఉంటుంది. ఆఫీసులో చికాకులొస్తే అది ఇంట్లో వాళ్ళ మీద చూపిస్తాడు. "నోర్మూసుకోండి. ఇష్టం ఉంటే ఉండండి లేదా పొండి" లాంటి డైలాగులు చెప్తాడు. కానీ మహిళ విషయంలో ఆ ఉద్రేకాలు ఆవేశాలు పనికిరావు. అన్నింటినీ అణచుకుంటూ

భర్త విమర్శలు, అత్తగారి ఈసడింపులు, పిల్లల బెదిరింపులు అన్నీ తట్టుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇటువంటి సమయంలో భర్త అర్థం చేసుకుని సమయాన్ని బట్టి ఓదార్చవలసిన బాధ్యత ఉంది.

భారతదేశంలో 90శాతం మంది భార్యలు భర్త ఓదార్పు, సానుభూతితో మొత్తం బాధను మర్చిపోగలుగుతారు. కానీ ఈ మాయదారి మొగుడు అది చేయడు. కనీసం ప్రేమగా "ఐ లవ్ యూ" అని కూడా అనడు. కావాలంటే పక్కింటి వాళ్ళను అనగలడు. అలా కాకుండా సరదాగా ఇంటి పనిలో పాలుపంచుకుంటే, పిల్లలు కూడా చూసి నేర్చుకుంటారు.

మూడు బాధ్యతలు

ఉద్యోగం చేసే మహిళ మూడు విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. వాటిలో విజయం సాధించగలిగితే జీవితాన్ని నందనవనం చేసుకోవచ్చు. అవి 1. ఉద్యోగం, 2. ఆరోగ్యం, 3. కుటుంబం. ఈ మూడింటిలోనూ మహిళ అతి జాగ్రత్తగా వ్యవహరించ వలసిన పరిస్థితి ఉంది. ఎందులో తేడా వచ్చినా ప్రమాదమే. తగిన జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే ఉద్యోగం పోవచ్చు. శీలం పోవచ్చు, పిల్లల్లో క్రమశిక్షణ లోపించవచ్చు. అనేక సమస్యలకు లోను కావచ్చు. చివరికి శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆర్థిక, నైతిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అందుచేత ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిది. ముందుగా ఈ మూడు విషయాల వివరాల్లోకి వెళ్దాం.

తోటివారితో మాట్లాడేటప్పుడు సమయస్ఫూర్తి, సంయమనంతోపాటు సమన్వయం పాటించాలి.

ఉద్యోగం

అరిటాకు వెళ్ళి ముల్లు మీద పడినా, ముల్లు అరిటాకు మీద పడినా నష్టపోయేది అరిటాకే. ఉద్యోగాల్లో స్త్రీకి ఇటువంటి సమస్య తప్పదు. ఉద్యోగం చేసే స్త్రీకి సహోద్యోగులు ఎంత మర్యాద ఇచ్చినా, బాగా మాట్లాడినా,

వారిలో 'స్త్రీ' అనే భావన ఉంటుంది. అభివృద్ధి చెందిన అమెరికాలాంటి దేశంలోనే ఈనాటి దాకా స్త్రీ ప్రెసిడెంట్ కాలేదు. కాబట్టి మహిళలు ఉద్యోగంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

★ ముందుగా పని బాగా నేర్చుకోవాలి. లేనిపక్షంలో మగవారి మీద ఆధారపడాల్సి వస్తుంది. దాన్ని వారు అలుసుగా తీసుకోవచ్చు.

★ సమయస్ఫూర్తితో మాట్లాడాలి. కొందరు మగవారు సానుభూతి సంపాదించడానికి తన భార్య హింసిస్తుందనీ, ఏనాడూ సుఖ పడలేదని ఇటువంటి కథలు మొదలెడతారు. అవి విని జాలిపడితే అగాధంలో పడినట్లే. అటువంటప్పుడు "అలాగా నన్ను వచ్చి మాట్లాడమంటారా?" అని అడగండి. అంతే మళ్ళీ మాట్లాడరు.

★ ప్రతి ఆఫీసులో కొందరు హీరోల్లా కనపడే విలన్లు ఉంటారు. అతను బాస్ కావచ్చు, కొలీగ్ కావచ్చు. పనిలో దొర్లిన చిన్న తప్పుల్ని పట్టుకుని, ఉద్యోగం పోతుందని భయపెట్టి, బెదిరించి లోబరుచుకోవచ్చు. కాబట్టి వేధింపులు తట్టుకునేలా మాట్లాడాలి. అవసరమైతే మరో కొలీగ్ సపోర్టు తీసుకోండి.

★ ఆఫీసులో జరిగే ప్రతి వాటి గురించి మరీ సున్నితంగా ఆలోచించకండి. దాని వల్ల టెన్షన్ పెరుగుతుంది.

★ చేసే పనిలో ప్రతిభ పెంచుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎవరూ వేలెత్తి చూపే విధంగా ఉండొద్దు. పనిని అశ్రద్ధ చేయవద్దు. ఆఫీసుకి టైముకి రావడం వంటి విషయాలే గౌరవం పెంచుతాయని మర్చిపోవద్దు.

★ కొలీగ్స్‌తో మాట్లాడేటప్పుడు సమయస్ఫూర్తి, సంయమనంతోపాటు సమన్వయం పాటించాలి. కొన్నిచోట్ల కొందరు మహిళలు ఒక మగ కొలీగ్‌ని

కనకపు సింహాసనమున
శునకము కూర్చుండబెట్టి
శుభలగ్నమునన్
దొనరగ పట్టము గట్టిన
వెనుకటి గుణమేలమాను
వినరాసుమతీ!

అడ్డం పెట్టుకుంటారు. రేపు అతను ట్రాన్స్‌ఫర్ అయితే మిగతావాళ్ళు మింగేస్తారు. అందుచేత అందరితో కలిసీ కలవనట్లు కలిసిపోవాలి.

కుటుంబం

★ మీరు ఆఫీసులో చేసే ఉద్యోగం ఏదైనా, ఇంట్లో తల్లిగా, భార్యగా, కోడలిగా కొన్ని బాధ్యత లుంటాయని మర్చిపోవద్దు. ఎవరి దగ్గర వారి పాత్ర సరిగ్గా పోషించాలి.

★ ఇంటికి వచ్చాక ఆఫీసు విషయాలు చర్చించడం, భర్త దగ్గర బాస్ గొప్పతనం చెప్పడం చేయకండి. అది కొరివితో తలగోక్కున్నట్లే.

★ కొందరు భర్తలు తమ భార్యలు సంపాదించడం ఇష్టపడతారు కానీ వారిలో ఎక్కడో ఒక మూల అనుమానం ఉంటుంది. అందుచేత భర్త మాటలు, వైఖరి కనిపెడుతూ ఉండండి.

★ ఆఫీసు విషయాల్లో జరిగిన సమస్యల గురించి టెన్షన్ పెంచుకుని ఇంట్లో ఉద్రేకాలకు లోనుకాకండి. ఆఫీసు విడిచిపెట్టగానే "మైండ్‌సెట్" మారిపోవాలి. లేని పక్షాన వత్తిడి తప్పదు.

★ పిల్లల విషయంలో, వారి ప్రవర్తన విషయంలో దృష్టి సారించండి. మీరు ఎంతసేపు "చదువు... చదువు..." అనకుండా సరదాగా కబుర్లు చెప్పండి. అలాగే అప్పుడప్పుడు వారి స్కూలుకి కూడా వెళ్ళండి. వాళ్ళ అసలు సంగతి కూడా తెలుస్తుంది.

ఆరోగ్యం

★ మీరు ఎంత పెద్ద అధికారి అయినా మీ ఆరోగ్యానికి ఆ విషయం తెలియదు. మీరు ఎంత బిజీగా ఉన్నా నెల నెలా వచ్చే తిప్పలు తప్పవు. కాబట్టి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ప్రపంచంలో ప్రజలు చెప్పే పచ్చి అబద్ధాల్లో ముఖ్యమైనది జ్ఞాపకశక్తిలేదని అనడం. మెదడు దెబ్బతిన్నవారు, తాగిన మత్తులో ఉన్నవారు, బాగా వయసు మీరినవారు ఆ మాట అంటే అర్థం ఉంది కానీ స్టూడెంట్స్ కూడా అలా అనుకోవడం స్వయంగా విధించు కుంటున్న శిక్షే.

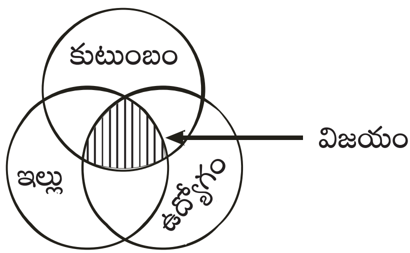
★ ఒకటి రెండు కాన్పుల తరువాత శరీరంలో కొంత శక్తి తగ్గడం సహజం కాబట్టి అవసరాన్ని బట్టి అప్పుడప్పుడు హెల్త్ చెకప్ చేయించుకోవాలి.

★ ఇంటి నుండి ఆఫీసుకి వెళ్ళే దూరం తగ్గాలి. దానికి తగ్గట్లు ఇల్లు చూసుకోవడం చాలా మంచిది. లేదా రోజూ పొద్దున్న గంటన్నర, సాయంత్రం గంటన్నర బస్సులు, రైళ్ళలో వెళ్తే శరీరంలో సత్తువ తగ్గుతుంది.

★ బరువు విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బరువు పెరిగితే అనేక ఇతర సమస్యలు వస్తాయి.

★ ఆఫీసులో మీ సమస్యల్ని చెప్పుకోవడానికి, పంచుకోవడానికి ఒక మహిళా కొలీగ్ అవసరం. మీ ఆఫీసులో లేకపోతే మరో సంబంధిత ఆఫీసు అయినా ఫరవాలేదు. దానివల్ల ఆ సమస్యని ఇంటిదాకా మోసుకుపోనవసరం లేదు.

పైన చెప్పిన మూడు విషయాల్లో అలాగే ప్రవర్తించగలిగితే మహిళ ఎటువంటి అద్భుతాన్నైనా చేయగలదు.



సంఘర్షణ,
ఎగుడుదిగుడు బాటలు
లేని జీవితం నిస్సారంగా
ఉంటుంది.
అందుకే తనకి
అప్పుడప్పుడు ఎదురయ్యే
విషమ సమస్యలని
సహించగలగడమే
మనిషి తెలివైనా,
గొప్పదనమైనా!

– వినోబా భావే

మతిమరుపు విషయంలో కూడా మార్పుఅవసరం

“ప్రపంచంలో ప్రజలు చెప్పే పచ్చి ద్ధాల్లో ముఖ్యమైనది జ్ఞాపకశక్తిలేదని అనడం. మెదడు దెబ్బతిన్నలీ వా, తాగిన మత్తులో ఉన్నవారు, బాగా వయసు మీరినవారు ఆ మాట అంటే అర్థం ఉంది కానీ ఆరోగ్యంగా

ఉన్నవారు, సమయానికి తింటూ కులాసాగా తిరుగుతూ, హాయిగా నిద్రపోతున్న స్టూడెంట్స్ కూడా అలా అనుకోవడం స్వయంగా విధించుకుంటున్న శిక్షే.

ప్రపంచంలో ప్రజలు చెప్పే పచ్చి ఆబద్ధాల్లో ముఖ్యమైనది జ్ఞాపకశక్తి లేదని అనడం. మెదడు దెబ్బతిన్నవారు, తాగిన మత్తులో ఉన్నవారు, బాగా వయసు మీరినవారు ఆ మాట అంటే అర్థం ఉంది కానీ ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు, సమయానికి తింటూ, కులాసాగా తిరుగుతూ, హాయిగా నిద్రపోతున్న స్టూడెంట్స్ కూడా అలా అనుకోవడం స్వయంగా విధించుకుంటున్న శిక్షే.

ఆ మధ్య మా క్లినిక్కి ఒక డిగ్రీ స్టూడెంట్ వచ్చాడు. సమస్య ఏమిటి? అని అడిగాను. “ఈ మధ్య అసలు ఏమీ గుర్తుండి చావటం లేదు. ఇలా చదివింది అలా మర్చిపోతున్నాను. ఇలా చదువు సాగితే నేనెప్పటికి పాసవుతాను?” అన్నాడు బాధగా.

“అలాగా! ఇలా ఎప్పటినుండి జరుగుతోంది? ఈ మధ్య ఏదైనా లవ్ ఎఫైర్‌లో పడ్డావా?” అని అడిగాను.

“ఛ ఛ అలాంటివేం లేవు. ఈ మతిమరుపుకు కారణం ఉంది. నాకు ఏడేళ్ళ వయసులో మా మామయ్య నాది మట్టి బుర్ర అనీ, నేనేం చదివినా జన్మలో గుర్తు పెట్టుకోలేవని శపించాడు. అప్పటి నుండి నా పరిస్థితి ఇలా అయింది.”

“అంటే ఆయన గొప్ప మునీశ్వరుడా?” అని అడిగాను.

“నా బొంద! మునీ కాదు, గినీ కాదు. మందు లేకపోతే ఆయనగారికి రోజు తిరగదు”

“అలాంటప్పుడు అటువంటి వారి శాపం ఎలా పనిచేస్తుంది? ఆయన పెట్టిన శాపం ఏదో కోపంలో అన్నది కావొచ్చుకదా!”

తెలివితేటలతో పాటు బాల్యదశ అనుభవాలు, పెరిగిన వాతావరణం ఎంతో దోహదపడతాయని ఆల్‌ఫ్రెడ్ బినెట్ అనే సైకాలజిస్ట్ ఐ.క్యూ(I.Q.) అనే టెస్ట్ ద్వారా తెలియజేశాడు.

"ఏమో అవన్నీ నాకు తెలియదు. అప్పటి నుండి నాకేమి గుర్తుండిచావటం లేదు. నేను అందరికన్నా ఎక్కువ సార్లే చదువుతాను. అయినా ఆ శాపం ఫలితంఇది."

''అది సరే... ఆయన శాపం పెట్టి ఎంత కాలమయింది?"

"సుమారు పదమూడేళ్ళు"

"మరి ఆ శాపం పదమూడేళ్ళ నుండి ఎలా గుర్తుంచు కున్నావు? మర్చిపోతే అది కూడా మర్చిపోవాలి కదా!"

"ఏమో నాకు తెలీదు"

"సరే దాని సంగతలా ఉంచు. ఆనాటి నుండి ఈనాటి వరకు నువ్వు మిగతా పనులేవీ మర్చిపోకుండా చేస్తున్నావా? అంటే కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం, చక్కగా బట్టలు వేసుకుని రెండు మూడు సార్లు అద్దంలో చూసుకుని బయటకు వెళ్ళడం.. లాంటివి చేస్తున్నావా?"

"ఓ.. యస్. అవి బాగానే ఉన్నాయి"

"వెరీ గుడ్. నీకెవరైనా గర్ల్‌ఫ్రెండ్ ఉందా?"

"కాలేజీలో చేరాకా గర్ల్ ఫ్రెండ్ లేనివారెవరైనా ఉంటారా? మీరు భలే అడుగుతున్నారే? మరీ సత్తెకాలపు సత్తెయ్యలాగా"

"పోనీలే! అది నా అజ్ఞానం. నేను చదువుకునే రోజుల్లో నాకు లేవు. నా క్లాసులోని 60 మందిలో దాదాపు 55 మందికి లేరు. సరే నీ సంగతి చెప్పు. మరి ఇందాకా లవ్ అఫైర్ లాంటివేమీ లేవన్నావు కదా"

"ఆఁ! ఊరికే అన్నాను. రాగానే అడిగితే బావుండదని చెప్పలేదు. నాకిప్పుడు ఇద్దరితో బాగా ఉంది. ప్రేమ ముదిరి పాకంలో పడింది. ఒకమ్మాయి డాక్టరుగారి అమ్మాయి, మరో అమ్మాయి బ్యాంక్ ఆఫీసరుగారి అమ్మాయి. ఒకరిని ప్రేమిస్తున్నట్లు రెండోవారికి తెలియకుండా జాగ్రత్తగా లాగిస్తున్నాను"

మనసనే పూలతోటలో ముళ్ళ పొదలు, అడవి మొక్కలు, పిచ్చి చెట్లు పెంచితే కొంతకాలానికి ఆ పూలచెట్లు అంతరిస్తాయి. మంచి ఆలోచనలు పోయి, ముదురు ఆలోచనలొస్తాయి. చెడు ఆలోచన వస్తే అది శాశ్వతంగా నిలబడిపోతుంది.

"అంటే పొరపాటున మర్చిపోయి, ఒకరితో చెప్పిన కథ రెండోవాళ్ళ దగ్గర చెప్పటం లేదు కదా?"

"లేదు, చాలా జాగ్రత్తగా ఉన్నాను. అయితే సమస్య మిటంటే, డాక్టరుగారి అమ్మాయి నాతోపాటు తిరుగుతూ ఇంకెవరితోనో తిరుగుతున్నట్లు సమాచారం అందింది. అందుకని ఆమెతో పెళ్ళి ప్రస్తావన లేదు. బ్యాంకు ఆఫీసరుగారి అమ్మాయి మాత్రం డిగ్రీ పాసయితేనే కానీ ముట్టుకోవడానికి వీల్లేదని చెప్పింది. నాకేమో ఈ మతిమరుపు జబ్బు వలన పాసవలేకపోతున్నాను. ఆ అమ్మాయి డిగ్రీ పూర్తి చేసి కంపెనీ సెక్రటరీ కోర్సులో చేరింది. నేను మాత్రం దిక్కుమాలిన మామ ఇచ్చిన శాపం వల్ల ఇలా అయిపోయాను" అన్నాడు అమాయకంగా.

ఇటువంటి బడుద్ధాయిలు ప్రతి కాలేజీలో ఉన్నారు. తమ వ్యక్తిగత విషయాల్లో మతిమరుపు అడ్డురాదు. ఒక్కో అమ్మాయి దగ్గర చెప్పిన అర్థాలు, కోతలు జాగ్రత్తగా గుర్తు పెట్టుకుని, రెండోసారి కూడా చక్కగా అవి వల్లె వేయగలరు. అమ్మాయిల టెలిఫోన్, అడ్రసు వగైరాలు ఏ పేపరు మీద రాయకపోయినా గుర్తు పెట్టుకోగలరు. ఎవరికైనా వెయ్యి రూపాయల అప్పు ఇస్తే చచ్చినా మర్చిపోరు. కానీ చదువు విషయంలో మర్చిపోతున్నామని అనుకుంటారు.

మనసే ఒక పూలతోట

అనే పాపులర్ పాట వినే వుంటారు. అక్షరాలా మనం అలాగే అనుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలూ ఉండవు. మనసనే పూలతోటలో ముళ్ళ పొదలు, అడవి మొక్కలు, పిచ్చి చెట్లు పెంచితే కొంతకాలానికి ఆ పూలచెట్లు అంతరిస్తాయి. మంచి ఆలోచనలు పోయి, ముదురు ఆలోచనలొస్తాయి. చెడు ఆలోచన వస్తే అది శాశ్వతంగా నిలబడిపోతుంది. జ్ఞాపక శక్తి అస్సలు లేదంటారు. మతిమరుపు దండిగా ఉందంటారు. ఇటువంటి సమయంలో ఎవరైనా సరే, బాగా ఆలోచించి తాను

మంచి పుస్తకాలని
బీరువాలలో భద్రపరచు
కోవడం వల్ల మనిషి
ఎటువంటి
ప్రయోజనమూ
సాధించలేడు.
ఎవరికీ ఎటువంటి
లాభం లేదు.
వాటిని చదివి,
సారం గ్రహించి,
ఆచరణలోకి
తెచ్చుకున్నప్పుడే
సార్థకత.

– రామతీర్థుడు

జీవితంలో ఒక హీరోగా లేదా హీరోయిన్‌గా ఉండాలను కుంటున్నారా? లేదా కమెడియన్‌గా ఉండాలను కుంటున్నారా? అనే నిర్ణయం తీసుకోవాలి. పైన చెప్పిన కేసు గ్యారంటీగా కమెడియన్‌గా గుర్తింపు పొందుతాడు. "నా ఖర్మ, నా దురదృష్టం, నా జాతకం ఇలా ఏడ్చింది" అనుకునేవాళ్ళంతా తమ పాలిట విలన్లులాంటివారు. వారు ఆత్మహింసలో సిద్ధహస్తులు. హీరో లేదా హీరోయిన్‌గా నిలబడిపోవాలను కున్నవారు మాత్రం సమస్యల పరిష్కారానికి నడుం కడ్తారు. రేషనల్‌గా ఆలోచిస్తారు. అటువంటివారు మతిమరుపుని జయించడానికి అంటే దాన్ని అంతమొందించడానికి ఇక్కడొక టెక్నిక్ చదవండి. ఇది సాధన చేస్తే మీరు మతిమరుపుని మర్డర్ (Murder) చేయడం ఖాయం.

1. **M**ood (చదవాలనే మూడ్‌లోకి రావడం)
2. **U**nderstanding (చదివి అర్థం చేసుకోవడం)
3. **R**ereading (మళ్ళీ చదవడం)
4. **D**etect (మర్చిపోయే లోపాలను గుర్తించడం)
5. **E**ffective final reading (చివరగా మళ్ళీ బాగా చదవడం)
6. **R**eview (చదివింది మననం చేసుకోవడం)

> ప్రత్యర్థి వైభవాన్ని అసూయపడకుండా చూడగలిగినవాడు మంచిమనిషి. అలా చూసి ఆనందించగలిగేవాడు మంచి హృదయమున్న మనిషి అంతేకాక ప్రత్యర్థి వైభవానికి తానుసైతం తోడ్పాటునందించేవాడు విశ్వాత్మ అంశ గల మనిషి.
>
> – మైగేల్ డి సెర్వంటెస్

చదవాలనే మూడ్‌లోకి రావడం

ఏది చదవాలన్నా ముందుగా మూడ్ అవసరం. మనసు నిండా ఏవేవో ఆలోచనలు పెట్టుకుని, పుస్తకం ముందు వేసుకుని కూర్చుంటే కుదరదు. చదవాలన్న కోరికను బలంగా అనుకోవాలి.

చదివి అర్థం చేసుకోవడం

ఏదో చదువుకుంటూ పోతే బుర్రలోకి ఏదీ వెళ్ళదు. చదివింది అర్థం చేసుకోవాలి. అవసరమైతే చదివినదానికి, మీకు తెలిసిన ఒక విషయంతో లింకు చేసుకుంటే మంచిది.

మళ్ళీ చదవడం

ఒకసారి చదివితే సరిపోదు. మొదటిసారి చదివింది అర్థం అయినా, రెండవసారి చదవటం వలన మనసులో బాగా రిజిష్టరు అయ్యే అవకాశం ఉందంటారు సైకాలజిస్టులు.

మర్చిపోయే లోపాలను గుర్తించడం

చదివిన సబ్జెక్టుని ఒకసారి మననం చేసుకోవాలి. అప్పుడు చదివినదంతా నూటికి నూరుశాతం గుర్తుకి రాకపోవచ్చు - ఎక్కడెక్కడ మర్చిపోయామో కనిపెట్టాలి.

చివరగా మళ్ళీ బాగా చదవడం

ఇప్పుడు మొత్తం పాఠాన్ని మళ్ళీ పూర్తిగా చదవాలి. ఈసారి చదివిన ప్రతిపదం బాగా అర్థమవటంతోపాటు మనసులో అది రిజిష్టరు అవుతుంది.

చదివింది మననం చేసుకోవడం

ఇపుడు చదివింది మననం చేసుకుంటే మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. ఎందుకంటే ఉన్నది ఉన్నట్లు గుర్తుకు వస్తుంది.

అంటే మీరు ఏది చదివినా మూడుసార్లు చదవాలన్న మాట. మీరు చదివేది స్కూలు చదువైనా, కాలేజి చదువైనా పైన చెప్పిన పద్ధతి పాటిస్తే, ఎటువంటి క్లిష్టమైన అంశం అయినా గుర్తుపెట్టుకోగలరు. అసలు చిక్కేమిటంటే మొదటి పాయింటు "మూడ్" రావడం కష్టం. కానీ జీవితంలో ఖచ్చితమైన లక్ష్యం నిర్ణయించుకున్నవారికి మూడ్ రావడం కష్టం కాదు. ఎందుకంటే వారు పక్కచూపులు, దొంగపనులు, వెకిలివేషాలు, ప్రేమ గొడవలకు తక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. కొందరు అసలు ఇవ్వరు. వారికి ముందు ఉన్న సమస్య చదువు కాబట్టి ముందు దాని సంగతి చూస్తారు అదీ సంగతి.

గాజుకుప్పెలోన కదలక
దీపంబ
దెట్టులుండు
జ్ఞానమట్టులుండు
తెలిసినవారి
దేహంబులందున
విశ్వదాభిరామ
వినురవేమ.

మీరూ-మీ ఐ.క్యూ

మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నా, ఎంత హోదాలో ఉన్నా, మీలో సృజనాత్మకత, సమయస్ఫూర్తి, తెలివితేటలు ఉండాలి. మీరు విద్యార్థి కావొచ్చు, ఉద్యోగి, గృహిణి, వ్యాపారి, నాయకుడు, టీచరు ఎవరైనా కావొచ్చు. సమయాన్ని సందర్భాన్ని గుర్తుంచుకుని సానుకూలంగా స్పందించడం చాలా అవసరం. ఇది అలవర్చుకోవడానికి, పెరిగిన వాతావరణం, చదువు, వయసు కూడా తోడ్పడతాయి. ఒక వ్యక్తి మానసిక సామర్థ్యం పెరగటానికి, సహజమైన తెలివితేటలతో పాటు బాల్యదశ అనుభవాలు, పెరిగిన వాతావరణం ఎంతో దోహదపడతాయని ఆల్‌ఫ్రెడ్ బివెట్ అనే సైకాలజిస్ట్ తెలియజేశాడు. ఇటువంటి సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి I.Q. అనే ప్రశ్నావళి తయారుచేశాడు.

ఐ.క్యూ అంటే ఇంటెలిజెన్స్ కోషంట్ (Intelligence Quotient). ఇందులో వయసును బట్టి, చదువు, పెరిగిన పరిసరాలు, ప్రాంతాన్ని బట్టి ప్రశ్నలుంటాయి. అలాగే చేరబోయే ఉద్యోగాన్ని బట్టి, ఆ ఉద్యోగం గురించి వారికేం తెలుసు అనే విషయాలపై ప్రశ్నలుంటాయి. సైన్యంలో చేరే వారికి, రాజకీయాలలో చేరే వారికి, కాలేజీల్లో చేరేవారికి నేడు అనేక I.Q. ప్రశ్నాపత్రాలు వచ్చాయి. చేరబోయే రంగం గురించి ఏ మాత్రమూ తెలియకుండా తరువాత అభాసుపాలైన ప్రముఖుల గురించి మనం రోజూ పేపర్లలో చూస్తూనే ఉన్నాం. అయితే, అది వారు గుర్తించకపోవటం దురదృష్టకరం.

ఆ మధ్య ఒక రాష్ట్రంలో టీచర్లందరూ ముఖ్యమంత్రిని కలిసి, తమ ఆర్జిత శలవు (Earned Leave)ని సొమ్ముగా మార్చి తీసుకునే అవకాశం కల్పించమని కోరారట, దానికి ముఖ్యమంత్రి దయతో స్పందిస్తూ "తప్పకుండా మీకు లీవుని సొమ్ముగా మార్చుకునే ఆర్డరు ఇస్తాను. అయితే, మీ వద్ద

కులములోన నొకడు
గుణవంతుడుండిన
కులము వెలయు వాని
గుణము చేత
వెలయు వనములోన
మలయజమున్నట్లు
విశ్వదాభిరామ
వినురవేమ.

కొన్న లీవుని మేము తిరిగి ఎవరికి అమ్మాలి?” అని అడిగాడట అమాయకంగా.

పాఠశాల పిల్లలకు బోధించే టీచర్ల పరీక్షలో డిగ్రీలు చదివిన అభ్యర్థులు రాసిన సమాధానాలు పేపర్లలో చదివినపుడు సిగ్గుపడాల్సి వస్తుంది. భారత తొలి రాష్ట్రపతి ఎన్టీ రామారావు అనీ, ఇందిరాగాంధీ తండ్రి మహాత్మాగాంధీ అని “వందేమాతరం” గేయం ఎవరు రాశారంటే వందేమాతరం శ్రీనివాస్ అనీ, మన రాష్ట్రంలో జ్ఞాన్‌పీఠ్ అవార్డు ఎవరి కొచ్చిందంటే, ఎవ్వరికీ రాలేదని, మన అసెంబ్లీ భవనాన్ని ఎవరు కట్టారంటే నారా చంద్రబాబునాయుడని రాసారని పత్రికల్లో వార్తలొచ్చాయి.

ఇక్కడొక ప్రశ్నపత్రం ఉంది. 16 సంవత్సరాలు దాటిన భారతీయులందరికీ, స్త్రీ, పురుష భేదం లేకుండా I.Q ఏ స్థాయిలో ఉందో తెలుస్తుంది. మరి వెంటనే పెన్సిలు తీసుకుని టిక్కులు కొట్టడం ప్రారంభించండి.

1. ఇక్కడ ఐదు పదాలున్నాయి. వాటిల్లో సంబంధం లేనిదొకటుంది. అదేది?
   ఎ) కలరా బి) ఎయిడ్స్ సి) కాన్సరు
   డి) ఆరోగ్యం ఇ) మలేరియా

2. “విజయం” అనే పదానికి వ్యతిరేకంగా ఉండే పదం ఏది?
   ఎ) ఆనందం బి) అవమానం సి) బాధ
   డి) ఆందోళన ఇ) ఓటమి

3. ఇక్కడ 5 ఇంగ్లీషు అక్షరాలున్నాయి. భిన్నంగా ఉన్నదేది?
   ఎ) F బి) Y సి) K
   డి) V ఇ) N

మాటలాడగలుగు
మర్మములెరిగిన
పిన్న పెద్దతనము
లెన్నవలదు
పిన్న చేతిదివ్వె
పెద్దగా వెలుగదా
విశ్వదాభిరామ
వినురవేమ.

పంది పిల్లలీను
పదియునైదింటిని
కుంజరంబులీను
కొదమ నొకటి
ఉత్తమ పురుషుడు
ఒక్కడు చాలడా
విశ్వదాభిరామ
వినురవేమ.

4. ఇక్కడున్న ఐదు పదాల్లో సంబంధం లేనిదొకటుంది. అదేది?
ఎ) సినిమా బి) నాటకం సి) రేడియో
డి) సంగీతం ఇ) ఇంద్రజాలం

5. ఇక్కడ వరుసగా ఉన్న నంబర్లలో కొత్తదేదో చేరింది – పట్టుకోండి
ఎ) 5 బి) 7 సి) 9
డి) 10 ఇ) 11

6. ఇక్కడ 5 ఇంగ్లీషు అక్షరాలున్నాయి. భిన్నంగా ఉన్నదేది?
ఎ) C బి) D సి) P
డి) R ఇ) B

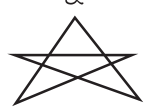
7. ఇక్కడ ఐదు పదాలున్నాయి "నిమిషం" అనే పదానికి దగ్గరగా ఉండేదేది?
ఎ) సంవత్సరం బి) గంటసి) రోజు
డి) కాలం ఇ) సమయం

8. పెన్సిల్‌కి సరైన జోడి ఏది?
ఎ) కళ్ళజోడు బి) టోపి సి) రబ్బరు
డి) టీచర్ ఇ) బ్రష్

9. "కొత్త"కు "పాత"లాగ "లాభం"కి ఏమిటి?
ఎ) నష్టం బి) వ్యాపారం సి) వర్తకుడు
డి) అదృష్టం ఇ) తెలివితేటలు

10. ఇక్కడ వచ్చి చేరిన అపరిచితుడెవరు?
ఎ) శ్రీరాముడు బి) శిశుపాలుడు సి) దశరథుడు
డి) లక్ష్మణుడు ఇ) హనుమంతుడు

11. ఇక్కడ ఉన్న నక్షత్రంలో ఎన్ని త్రిభుజాలున్నాయి?
ఎ) 3 బి) 5 సి) 20
డి) 8 ఇ) 9



12. "బాపు" అనే వ్యక్తి ఏ రంగంలో నిష్ణాతుడు?
ఎ) కంప్యూటరు బి) చిత్రలేఖనం సి) జౌళి పరిశ్రమ
డి) నటుడు ఇ) ఫుట్‌బాల్

13. భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం ఏ సంవత్సరంలో లభించింది?
ఎ) 1947 బి) 1948 సి) 1949
డి) 1950 ఇ) 1952

14. ఐ.పి.ఎస్. ఆఫీసర్లకు శిక్షణ ఇచ్చే కేంద్రం ఎక్కడ ఉంది?
ఎ) ఢిల్లి బి) కోరాపుట్ సి) ముస్సోరి
డి) హైదరాబాద్ ఇ) డెహ్రాడూన్

15. వంద రూపాయల నోటు మీద ఎవరి సంతకం ఉంటుంది?
ఎ) ఫైనాన్స్ మినిష్టరు బి) రిజర్వ్ బ్యాంకు సెక్రటరీ సి)ఫైనాన్స్ సెక్రటరీ డి) ప్రధానమంత్రి
ఇ) రిజర్వ్ బ్యాంకు గవర్నర్

16. ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న 15 ఏళ్ళ అబ్బాయి ఉడికిన గుడ్లు ఎన్ని తినగలడు?
ఎ) 3 బి) 1 సి) 5
డి) 9 ఇ) 15

17. ఒక కిలో ఇనుము, కిలో దూది, కిలో స్పాంజి... వీటిలో ఏది బరువు?
ఎ) స్పాంజి బి) ఇనుము సి) దూది
డి) ఏదీ కాదు ఇ) అన్నీ సమానమే

18. ఇక్కడ మిస్సయిన నంబరేది? 13, 10, 15, 8, 17, 6, 19
ఎ) 2 బి) 3 సి) 4
డి) 11 ఇ) 7

ప్రతివ్యక్తి, తాను పూర్తిగా
మారిపోవాలనీ,
అందరిలా మంచివాడిగా
ఉండాలనీ,
అందరూ తనని
అభిమానించాలనీ,
ఆదరించాలని,
ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని
అనుకుంటూ ఉంటాడు.
కానీ ఆచరణకి వచ్చేసరికి
మాత్రం వెనుకంజ
వేస్తున్నాడు.
దానికి కారణం
విదేశీ కుట్ర లేదా
శత్రుదేశాల హస్తం
కానీ లేదు.
అది కేవలం తనకి తాను
పెట్టుకుంటున్న
భస్మాసుర హస్తం అని
తెలిసే సరికి పుణ్యకాలం
దాటిపోతుంది.

19. ఇందులో ఎన్ని దీర్ఘ చతురస్రాలున్నాయి (Rectangles)?



ఎ) 4 బి) 7
సి) 8 డి) 9 ఇ) 11

20. బీహారు రాజధాని?
ఎ) రాంచి బి) పాట్నా సి) ధన్‌బాద్
డి) గయ ఇ) బీహార్

21. జీసస్ క్రీస్తుని ఏ వయసులో సిలువ వేశారు?
ఎ) 29 బి) 30 సి) 42
డి) 33 ఇ) 24

22. నాగార్జున సాగర్ ఏ నదిపై కట్టారు?
ఎ) గోదావరి బి) కృష్ణా సి) తుంగభద్ర
డి) పెన్నా ఇ) చిత్రావతి

23. ఎం.ఎఫ్. హుస్సేన్ ఏ రంగంలో ప్రసిద్ధులు?
ఎ) ఇంద్రజాలం బి) పెయింటింగ్ సి) కంప్యూటర్
డి) సంగీతం ఇ) వీణ

24. రంజీట్రోఫీని ఏ ఆటలో బహూకరిస్తారు?
ఎ) హాకి బి) క్రికెట్ సి) ఫుట్‌బాల్
డి) బాస్కెట్‌బాల్ ఇ) షూటింగ్

25. 'మా తెలుగుతల్లికి మల్లెపూదండ' గేయ రచయిత ఎవరు?
ఎ) దాశరథి బి) డా॥ సి.నారాయణరెడ్డి
సి) ఆరుద్ర డి) వేటూరి సుందరరామమూర్తి
ఇ) శంకరంబాడి సుందరాచారి

26. క్విట్ ఇండియా దినోత్సవం ఏ రోజు పాటిస్తారు?
ఎ) ఆగష్టు 9 బి) ఆగష్టు 15 సి) సెప్టెంబరు 7
డి) నవంబరు 14 ఇ) మే 23

ఆ మధ్య ఒక రాష్ట్రంలో టీచర్లందరూ ముఖ్యమంత్రిని కలిసి, తమ ఆర్జిత శలవు (Earned Leave) ని సొమ్ముగా మార్చి తీసుకునే అవకాశం కల్పించమని కోరారట, దానికి ముఖ్యమంత్రి దయతో స్పందిస్తూ "తప్పకుండా మీకు లీవుని సొమ్ముగా మార్చుకునే ఆర్డరు ఇస్తాను. అయితే, మీ వద్ద కొన్న లీవుని మేము తిరిగి ఎవరికి అమ్మాలి?" అని అడిగాడట అమాయకంగా.

27. రాజ్యసభ అధ్యక్షులు ఎవరు?
ఎ) స్పీకర్ బి) ప్రెసిడెంట్ సి)వైస్ ప్రెసిడెంట్
డి) ప్రధానమంత్రి ఇ) రక్షణ మంత్రి

28. భారతదేశపు జాతీయ పక్షి ఏది?
ఎ) నెమలి బి) హంస సి) పావురం
డి) కోకిల ఇ) నిప్పుకోడి

29. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఏ సంవత్సరంలో ఏర్పడింది?
ఎ) 1951 బి) 1953 సి) 1956
డి) 1958 ఇ) 1959

30. నేషనల్ లెదర్ రీసెర్చి యూనివర్శిటి ఎక్కడ ఉంది?
ఎ) ఢిల్లీ బి) కాన్పూర్ సి) మద్రాసు
డి) హైదరాబాద్ ఇ) సిమ్లా

సమాధానాలు : 1) డి, 2) ఇ, 3) డి, 4) సి, 5) డి, 6) ఎ, 7) బి, 8) సి, 9) ఎ, 10) బి, 11) సి, 12) బి, 13) ఎ, 14) డి, 15) ఇ, 16) ఎ, 17) ఇ, 18) సి, 19) బి, 20) బి, 21) డి, 22) బి, 23) బి, 24) బి, 25) ఇ, 26) ఎ, 27) సి, 28) ఎ, 29) సి, 30) సి.

మీకు 30 కరక్టయితే మీ ఐ.క్యూ అద్భుతం.

25–29 మధ్యలో వస్తే వెరీ గుడ్

20–24 మధ్యలో వస్తే గుడ్

15–19 మధ్య వస్తే పరవాలేదు

10–14 మధ్యలో వస్తే బాగా చదువుకోండి

10 లోపు వస్తే ..... వెరీ సారీ!

"అనుకోవడం మంచిదే, కాని దాన్ని ఆచరించడం ఉత్తమం" అంటాడు అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు ఐసెన్ హోవర్. ప్లాన్ వెయ్యడం కన్నా, క్రమపద్ధతిలో ప్లానింగ్ చేసి ఆచరించడం వలన విజయం సాధించవచ్చు.

రోజులు మారిపోతున్నాయి,
ప్రపంచం శరవేగంతో
మారిపోతూంది.
సమాజంలో ఎన్నో మార్పులు
చోటు చేసుకుంటున్నాయి.
అన్ని రకాల వ్యవస్థల్లో
పెనుమార్పులు సంభవిస్తున్నాయి....
కానీ కొంతమంది మనుషుల
వైఖరి మాత్రం మారడం లేదు.

మార్పు ఒక నిరంతర ప్రక్రియ

మీరు మారాలనుకుంటున్నారా?

ఇంకా ఉన్నతస్థితి అందుకోవాలనుకుంటున్నారా?

విజయం స్వంతం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

అనుకున్నది సాధించాలనుకుంటున్నారా?

అయితే సిద్ధంగా ఉండండి. మీరు చేయవలసిందల్లా మారడానికి అంగీకరించడమే.

రోజులు మారిపోతున్నాయి, ప్రపంచం శరవేగంతో మారిపోతూంది. సమాజంలో ఎన్నో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. అన్ని రకాల వ్యవస్థల్లో పెనుమార్పులు సంభవిస్తున్నాయి.... కానీ కొంతమంది మనుషుల వైఖరి మాత్రం మారడం లేదు. మీరు వారిలో ఒకరు కాదనీ, కాకూడదనీ ఆశిస్తూ మార్పుకి అవసరమయ్యే కొన్ని విజయ రహస్యాలు అందిస్తున్నాము.

సానుకూలధోరణి, ఆలోచనల గురించి అద్భుతమైన పుస్తకం రాసిన నార్మన్ విన్సెంట్ పీలే "మీ విజయానికి మూల రహస్యం మీ పాజిటివ్ థింకింగ్ మాత్రమే" నంటాడు. NLP అనే శాస్త్రాన్ని ప్రజలకు అందించిన రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ "మీరు విజయం సాధించాలంటే మార్పుకి సిద్ధపడండి. గతంలోనే జీవించకండి" అంటాడు. డిస్నీల్యాండ్ సృష్టికర్త వాల్ట్‌డిస్నీ

"రేపటి సుఖమయ ప్రయాణానికి, నేడు తీసుకునే సత్సంకల్పమే పాస్‌పోర్టు లాంటిది" అన్నాడు.

సంకల్పబలం - జిమ్ కారీ

"సంకల్పం సరైనదయితే, దానికి తగిన కృషి పట్టుదలతో పరిశ్రమిస్తే ఈ ప్రపంచంలో సాధించలేనిదేమి లేదు" అని చెప్పి రుజువు చేశాడు జిమ్‌కారీ అనే నటుడు. 'ది మాస్క్', 'డంబ్ అండ్ డంబర్', 'ఏస్ వెంచురా' అనే చిత్రాల ద్వారా హాలివుడ్‌లో సుస్థిర స్థానం ఏర్పరుచుకున్నాడు. అతను సినిమాల్లో నటించాలనే కోరిక కలిగిన కొత్తరోజుల్లో ఒక ఖాళీ చెక్కు తీసుకుని దాని మీద పది మిలియన్ల డాలర్లు పారితోషికంగా తనకు ఒక నిర్మాత ఇచ్చినట్లు తానే రాసుకుని, దానిని ఫ్రేం కట్టి, బీరువాలో ఉంచాడు. ప్రతిరోజూ దానిని ఒకసారి చూసి, నిర్మాతలను, దర్శకులను, నటీనటులను కలవడానికి వెళ్ళేవాడు. కనీసం రోజూ ముగ్గుర్ని కలవాలనీ, అందులో ఇద్దరు నిరుత్సాహ పరుస్తారనీ, అయినా వెనుకంజ వేయకూడదనే సంకల్పంతో శ్రమించాడు. అతను చెక్కురాసిన సంవత్సరం 1990 కానీ, దానిమీద 24-4-94 అని పోస్ట్‌డేట్ వేశాడు. ఆశ్చర్యం! అక్షరాలా అతనికి అదే రోజున, తన మూడవ చిత్రం DUMB AND DUMBER కి పారితోషికంగా ఏడు మిలియన్ల డాలర్లు అందుకున్నాడు.

నేను పదవతరగతి చదువుతున్న రోజుల్లో సీతారాం అనే క్లాస్‌మేట్ వీలుదొరికినప్పుడల్లా తన రఫ్ నోట్ బుక్కులో డాక్టర్ సీతారామ్ అని రాసుకుంటూ ఉండేవాడు. మెడిసిన్‌కి సంబంధించిన విషయాల్లో ఆసక్తి చూపేవాడు. ప్రస్తుతం అతను బొంబాయిలో పెద్ద కార్డియాలజీ సర్జన్. అలాగే నాకు తెలిసిన ఒక విద్యార్థి తన పేరుకి ముందు జస్టిస్ అని రాసుకునే వాడు. అతను ఇపుడు సబ్‌జడ్జిగా ఉన్నాడు. అతని సంకల్పంతో తప్పక జస్టిస్ కావొచ్చు. కాబట్టి మన భావాలకు మనం రూపం ఇవ్వగలమని అందరూ గుర్తించాలి.

సిరిదావచ్చిన వచ్చును
సలలితముగ నారికేళ
సలిలము భంగిన్
సిరిదాపోయిన పోవును
కరిమ్రింగిన వెలగ పండు
కరణిని సుమతీ!

ఆడిటరీ ఏంకర్స్ (AUDITORY ANCHORS)

ఏంకర్ అంటే లంగరు అని మనకు తెలుసు. ఓడని ఒడ్డులో ఆపేందుకు వేస్తారు. అలాగే మనసులో ఆలోచనలను క్రమబద్ధం చేసుకోడానికి ఈ ఏంకర్స్ పనిచేస్తాయి. ఉదయం నిద్రలేవగానే రేడియోలో సుప్రభాతమో, మరో భక్తిగీతమో వింటే కలిగే ప్రశాంతత, డిస్కోపాటలు డ్రమ్ముల మోత వింటే కలగదు. శబ్దానికి సంబంధించిన వాటిని ఆడిటరీ ఏంకర్స్ అంటారు.

ఉదయం లేస్తూనే భగవంతుడిని స్మరిస్తూ నాలుగు శ్లోకాలు పఠించమని మనవాళ్ళు ఏనాడో చెప్పారు. సహజంగా ఉదయంపూట వల్లించే ఆ శ్లోకాల్లో "ఈరోజంతా సంతోషంగా గడపాలి, నా వల్ల ఇతరులకు ఎటువంటి కష్టం కలగకూడదు. నాకు ఎవరూ ఎటువంటి హాని తలపెట్టకుండా, ప్రశాంతంగా గడిపేలా ఆశీర్వదించు ప్రభూ" అనే అర్థం ఉంటుంది. ఏ మతానికి చెందిన శ్లోకమైనా అర్థం దాదాపు ఇంతే ఉంటుంది. మతం మాట ఎలా ఉన్నా, ఇది మనసుకి ఎంతో శాంతిని కలిగిస్తుందని ఈనాటి సైకాలజిస్టులు బల్లగుద్ది చెప్తున్నారు. దీనిని అఫర్‌మేషన్స్ (Affirmations) అంటారు. అంటే ఎవరికి వారే ఇచ్చుకునే పాజిటివ్ సజెషన్లు, ఇవి మనసులోని నెగెటివ్ భావాలను పక్కకు నెట్టి రోజంతా ప్రశాంతంగా ఉండేలా చేయగలవు.

మీ ఇంట్లో టేప్ రికార్డర్ ఉంటే మంచి పాటలను టేప్ చేసి పెట్టుకోవచ్చు. లేదా మీ మీ మతాలకు సంబంధించిన శ్లోకాలు, భజనలు వినండి. ఇపుడు ఓంకార నాదం, గాయత్రి మంత్రం లాంటి కేసెట్లు కూడా వచ్చాయి. దేవుడి మీద నమ్మకం లేకపోతే చక్కని వాయిద్యాలకి సంబంధించిన కేసెట్ వినండి. వాటి వైబ్రేషన్స్ మనసుకి ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలుగచేస్తాయి. రాల్ఫ్ చారెల్ అనే రచయిత, పాటల సెలక్షన్లో జాగ్రత్త వహించమంటాడు.

తనవారులేని చోటను,
చనవించుకలేని చోట,
జగడము చోటన్,
అనుమానమైన చోటను,
మనుజునకును
నిలువతగదు మహిలో
సుమతీ!

పాటల్లోని సాహిత్యం పాజిటివ్‌గా ఉండేలా చూసుకోమని చెప్తాడు. ఉదాహరణకి మన తెలుగు పాటల్లో

"భలే మంచి రోజు – పసందైన రోజు"

"అందమె ఆనందం, ఆనందమే జీవితమకరందం"

"ఉందిలే మంచికాలం ముందు ముందునా"

"మనసున మనసై, బ్రతుకున బ్రతుకై"

"జగమే మారినది మధురముగా ఈవేళ"

"కలకానిదీ... విలువైనదీ"

లాంటి మంచి పాజిటివ్ సజెషన్లు ఉన్న పాటలు చాలా ఉన్నాయి. ఇవి మచ్చుకి మాత్రమే. ఇటువంటివి ఇంకా వెతికి కేసెట్లో టేపు చేయించుకోండి. పాతపాటలు బావున్నా నెగెటివ్ సజెషన్లు ఉంటే వినడం మంచిది కాదంటాడు రాల్ఫ్ చారెల్. ఉదాహరణకు

"అంతా భ్రాంతియేనా? జీవితానా వెలుగింతేనా?",

"ఇంతేలే నిరుపేదల బతుకులు"

"జగమే మాయ– బ్రతుకే మాయ",

"– నీ ఆశా, అడియాశా లంబాడోళ్ళ రాందాసా!"

"ఇంతేనా, బ్రతుకింతేనా?",

"కల చెదిరింది, కథ మారింది, కన్నీరే ఇక మిగిలింది" ఇటువంటి పాటలు మనసు మీద కొంత నెగెటివ్ ప్రభావం కలిగించవచ్చు. అటువంటి పాటలు రేడియోలో వచ్చినా స్టేషను మార్చేయమంటాడు. (సంగీతాభిమానులు పై పాటలను ఉదహరించినందుకు అన్యథా భావించకండి. ఇవి సందర్భం గురించి చెప్పటానికి మాత్రమే)

విజువల్ ఏంకర్స్ (VISUAL ANCHORS)

సైకాలజీలో "విజువల్ ఏంకర్స్" అని ఒక పద్ధతి ఉంది. అంటే కళ్ళకు ఆనందం కలిగించేవి రాసుకుని రోజూ చూడటం. చక్కని సందేశాలు, అందమైన బొమ్మలు

కళ్ళకు ఆనందం కలిగించేవి రాసుకుని రోజూ చూడటం, చక్కని సందేశాలు, అందమైన బొమ్మలు చూడడం వలన మనసుకి ఎంతో ఆహ్లాదం కలుగుతుంది. ఇపుడు విదేశాల్లో ఏ ఇంట్లోకి వెళ్ళినా మొదటి గదిలో ఫ్యామిలీ ఫొటో ఉంటుంది. అది చూడగానే, అందరూ అలాగే ఎల్లవేళలా ఉండాలనే తలంపు కలుగుతుంది.

కళాశాలల
పట్టభద్రులందరూ
విద్యను పొందిన
విజ్ఞులు కారు, విద్యను
పొందిన విజ్ఞులందరూ
కళాశాలల పట్టభద్రులూ
కారు.
నిజానికి విజ్ఞుడైన వ్యక్తి
అంటే మానవజాతికీ,
తన వృత్తికీ,
వ్యాపారానికీ,
తనకీ పనికివచ్చేవాడూ
అని గ్రహించాలి.
– కన్ఫ్యూషియస్

చూడడం వలన మనసుకి ఎంతో ఆహ్లాదం కలుగుతుంది. ఇపుడు విదేశాల్లో ఏ ఇంట్లోకి వెళ్ళినా మొదటి గదిలో ఫ్యామిలీ ఫోటో ఉంటుంది. అది చూడగానే, అందరూ అలాగే ఎల్లవేళలా ఉండాలనే తలంపు కలుగుతుంది. నిజానికి ఈ ఆచారం మనదేశంలో కూడా ఉండేది. పల్లెటూళ్ళలో ఇంకా ఉంది. ఇంట్లో గోడల నిండా ఫోటోలు ఉంటాయి. పెళ్ళికి తీయించు కున్నవి, గ్రూపు ఫొటోలు, డిగ్రీ తీసుకున్నప్పుడు తీయించు కున్నవి, గ్రూపుల ఫొటోలు, డిగ్రీ తీసుకున్నప్పుడు తీయించుకున్నవి ఉంటాయి. అవి చూసి తరువాతి తరం వారు ప్రేరణ పొందుతారు. కానీ ఇపుడు పట్నాల్లోకి వచ్చాక ఫొటోలన్నీ ఆల్బమ్‌లోకి వెళ్ళిపోయాయి. గోడలు ఎంత బోసిగా ఉంటే అంత ఫ్యాషనయిపోయింది. అదో పిచ్చి.

డోన్ట్‌వర్రీ – బి హేపీ (DON'T WORRY - BE HAPPY)

ఈమధ్య ఒకరింటికి ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్‌కి వెళ్ళాను – వాళ్ళింట్లో ఎదురుగా ఉన్న 2 పోస్టర్లు చూడగానే వాళ్ళింట్లో టెన్షన్లు ఎందుకున్నాయో అర్థమైంది. ఒక పోస్టర్‌లో ఒకమ్మాయి దీనంగా కళ్ళలో నీళ్ళు కారుతూ చూస్తూ ఉంటుంది, రెండవ పోస్టర్‌లో ఒక పెద్దపులి, లేడిపిల్లను వెంటాడుతున్న దృశ్యం ఉన్నాయి. వాటికేసి దీర్ఘంగా రెండు నిమిషాలు చూస్తే చాలు, మీ బుర్ర పాడవుతుంది. ఆ పిల్ల ఎందుకేడుస్తుంది? అనే ఆలోచనలు ఒకవైపు, లేడిపిల్లని పులి తినేసి ఉంటుందనే బాధ ఒకవైపు వేధిస్తూనే ఉంటాయి. అందుచేత మీ ఇంట్లో అటువంటి బొమ్మలు, మీకు ఇష్టం లేని వారు బహూకరించిన వస్తువులు కంటికి కనపడకుండా ఉంటే మంచిది. అదే విధంగా మీరు గతంలో డైరీలో రాసుకున్న కష్టాలు, బాధలు కూడా మీకు సమస్యలు సృష్టించగలవు. మనసుకి కష్టం కలిగించగలవు. అటువంటి వాటిని ఎంత త్వరగా చింపితే అంత మంచిది. కొంతకాలానికి మనసు నుండి కూడా మాసిపోతాయి.

ఎడ్వర్డ్ జూనే అనే మార్కెటింగ్ వ్యక్తి ఒక దారుణమైన ఆక్సిడెంటులో కాళ్ళు, ఎడమచెయ్యి పోగొట్టుకుని ఆసుపత్రిలో చికిత్స తీసుకుంటున్నాడు. అతని ఎదురుగా ఒక పోస్టర్ ఉంది. దానిమీద ఒక పసిపిల్లవాడు నవ్వుతూ యూ విల్‌బి ఆల్‌రైట్ (You will be alright) అని రాసి ఉంది. ఆ వాక్యం అతనిలో ఎంతో స్ఫూర్తి, స్పందనలు కలిగించింది. బతికి సాధించడం కన్నా చస్తే మేలని అంతవరకు అనుకున్న జూనే సంకల్పబలంతో ఆరోగ్యం పుంజుకున్నాడు. మార్కెటింగ్ వ్యవహారాల అనుభవంతో అటువంటి పోస్టర్లు ప్రింట్ చెయ్యాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. రకరకాల మేసేలతో పెద్దల్ని, పిల్లల్ని, ప్రేమికుల్ని, పరిశ్రమల వారిని ఉత్తేజపరుస్తూ వేలాది పోస్టర్లు ప్రచురించాడు. ఇపుడు అమెరికాలో ఆయన కంపెనీ చేసే పోస్టర్లకు, వాటిమీద రాసే సందేశాలకు ఎంతో క్రేజ్ ఉంది. ముఖ్యంగా Dont worry, be Happy అనేది దాదాపు ప్రతి ఆసుపత్రిలో దర్శనమిస్తుంది.

న్యూస్‌పేపరు న్యూసెన్సు

ఎడ్వర్డ్ జూనే ఇప్పుడు కొత్త ప్రచారం మొదలు పెట్టాడు. అది పత్రికల వాళ్ళకి ఇబ్బందే. అదేమిటంటే ఉదయమే లేస్తూనే కలర్లో ప్రింటయిన న్యూస్‌పేపరు చదవద్దు అంటున్నాడు. అందులో ప్రచురించే హత్యలు, ఆక్సిడెంట్ల రక్తపురంగుల బొమ్మలు కూడా మనసుని కలవరపరచవచ్చు. దాన్ని న్యూస్‌పేపర్ న్యూసెన్సు అంటారు. కాబట్టి బ్లాక్ అండ్ వైట్‌లో ఉన్న పేపరు చదవమంటున్నాడు. దాంతో చాలా పేపర్లలో అటువంటి బొమ్మలు బ్లాక్ అండ్ వైట్‌లో వేసి, మొదటి పేజీలో పుష్ప, ఫల, ప్రకృతి బొమ్మలకు సంబంధించినవి వేయడం ప్రారంభించారు. అదేవిధంగా "రోడ్డుమీద ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు వాల్‌పోస్టర్స్ చదవద్దు. మీకే మంచిది" అనే ప్రచారం చేస్తున్నాడు. అదేవిధంగా ఉదయం లేవగానే హింసకు సంబంధించిన సినిమాలు చూపే టీవీ ఛానెల్సు కూడా చూడకూడదు.

"నాకు ఇంగ్లీషులో మాట్లాడ్డం రాదు" లాంటి డైలాగులను రోజూ అనుకునే వారు ఎందరో ఉన్నారు. అవి అలా ఒక సంవత్సరం పాటు అనుకుంటే అవి అక్షరాలా అలాగే జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు అవే మాటలు పది పదిహేను సంవత్సరాలపాటు అనుకుంటే... ఇంక వేరే చెప్పేదేముంది? అది వాళ్ళ వైఖరి అవుతుంది.

మాటల్లో ఏంకర్స్

మనం ఇతరులతో మాట్లాడే డైలాగులతో పాటు, మనలో మనం అనుకునే డైలాగులు కూడా మన మనసుని ఉత్తేజ పరచగలవు. లేదా నిరుత్సాహపరచగలవు. ఉదాహరణకు

"నేను చెయ్యలేను",

"నావల్ల కాదు",

"ఇది చాలా కష్టం",

"నాకీ మధ్య ఏవీ గుర్తుండటం లేదు",

"నాకు లెక్కలంటే బోరు బోరు",

"పరీక్షలంటే భయంవేస్తుంది",

"నేనెందుకూ పనికిరాను",

"నాకు ఇంగ్లీషులో మాట్లాడ్డం రాదు" ఇటువంటి డైలాగులను రోజూ అనుకునే వారు ఎందరో ఉన్నారు. అవి అలా ఒక సంవత్సరం పాటు అనుకుంటే అవి అక్షరాలా అలాగే జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు అవే మాటలు పది పదిహేను సంవత్సరాలపాటు అనుకుంటే... ఇంక వేరే చెప్పేదేముంది? అది వాళ్ళ వైఖరి అవుతుంది. చివరకు అసమర్థుల లిస్టులో చేరిపోవడం ఖాయం. కాబట్టి మన మాటల ధోరణి మార్చుకుందాం. ఈ రోజు నుండి సరదాకి కూడా నెగెటివ్ సజెషన్లు ఇచ్చుకోకూడదనే నియమం పెట్టుకోండి.

ఇక ఇతరులతో మాట్లాడవలసి వచ్చినపుడు కూడా మీరు మాట్లాడే ప్రతి మాటలో విశ్వాసం ఉట్టిపడేలా ఉండాలి. ఉదాహరణకి ఎవరైనా మిమ్మల్ని హౌ ఆర్ యూ, ఎలా వున్నారు? అని అడిగినపుడు సమాధానం వీటిల్లో ఏదో ఒకటి చెప్తారు.

మీకు ఇష్టం లేని వారు బహుకరించిన వస్తువులు కంటికి కనిపడకుండా ఉంటే మంచిది. అదే విధంగా మీరు గతంలో డైరీలో రాసుకున్న కష్టాలు, బాధలు కూడా మీకు సమస్యలు సృష్టించగలవు. మనసుకి కష్టం కలిగించగలవు. అటువంటి వాటిని ఎంత త్వరగా చింపితే అంత మంచిది. కొంతకాలానికి మనసు నుండి కూడా మాసిపోతాయి.

"ఫైన్, పరవాలేదు"

"చల్తా హై"

"అంతా పైవాడి దయ"

"నాట్ గుడ్... నాట్ బేడ్"

"ఇంతవరకు బావున్నాను"

"బావున్నారా? అంటే ఏం చెప్పను?"

"ప్రస్తుతం జాతకం బాగాలేదు"

"చావలేక బతకలేక ఈడుస్తున్నాను"

"ఇంటి వాస్తు అలా ఏడిస్తే ఎలా బావుంటాను?"

ఇలా రకరకాల సమాధానాలు రావొచ్చు. ఇవన్నీ కూడా నెగెటివ్ సమాధానాలే. నిర్లిప్తతతో ఇచ్చే జవాబులే. భవిష్యత్తు మీద విశ్వాసం లేనివారు చెప్పే డైలాగులే. మీరు మారాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి ఎవరు అడిగినా కాన్ఫిడెంట్‌గా ఇలా చెప్పండి – చెప్పేటప్పుడు ముఖం మీద నవ్వు ఉండాలి.

"గ్రేట్" (Great)

"ఫాంటాస్టిక్" (Fantastic)

"ఎక్సలెంట్" (Excellent)

"సూపర్" (Super)

"మహరాజులా ఉన్నాను"

ఇలా చెప్పినందువలన మీ మనసు వాటిని ఆమోదించి, అంగీకారం తెలుపుతుంది. మీకు తెలియకుండానే వాటి ప్రభావం శరీరం మీద పడుతుంది. అంటే అలా అన్న మాటలు మీ నమ్మకాలుగా మారతాయి. ఆ నమ్మకాలను బట్టి మీ యొక్క బాడీ లాంగ్వేజ్ మారుతుంది. దానిని బట్టి సత్ఫలితాలు ఉంటాయి.

All the failures are opportunities అంటారు అనుభవజ్ఞులు. వైఫల్యాలకు బెదరకండి. అవి మీలో నూతన శక్తిని కలిగించగలవు. అవి చక్కని పాఠం చెప్పగలవు. కొత్త కొత్త ఆలోచనలు రేకెత్తించగలవు. మీలో అనుకున్న మార్పు తీసుకురావడానికి దోహదపడగలవు.

విజయాలకు మూలం వైఫల్యాలే

పైన చెప్పిన విధంగా ప్రవర్తించినా, ఒక వేళ ఫెయిలయితే చింతపడకండి. అది విజయానికి తొలిమెట్టుగా భావించండి. భవిష్యత్తులో ఆ తప్పు మళ్ళీ చేయకండి. కొత్త కోణంలో ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకు ఎడిసన్ బల్బు కనిపెట్టడానికి 299 సార్లు ఫెయిలయ్యి, వేరే కోణంలో ప్రయత్నించి సఫలుడయ్యాడు. అబ్రహం లింకన్ ఎన్నో ఓటములు చవిచూసి 40 ఏళ్ళ తరువాత అమెరికా అధ్యక్షుడయ్యాడు.

జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్, మార్క్ లిక్టర్ అనే రచయితలు తాము రాసిన పుస్తకాన్ని ఒక పబ్లిషరుకు చూపించారు. "పరమ చెత్తగా ఉంది" అన్నాడతను. అలాగే మరో 32 మంది అన్నారు. 34వ పబ్లిషరు "నేను ఇది పబ్లిష్ చేస్తున్నాను" అన్నాడు, చేశాడు. దానిపేరే చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్ (Chicken soup for the Soul) మనసుకి సంబంధించిన అనుభవాల సంపుటి అది. అది ఈనాడు సూపర్‌హిట్ సీరీస్. దాదాపు 50 భాగాలు వచ్చాయి. 30 మిలియన్ల కాపీలు అమ్ముడయ్యాయి. అవికాక ప్రతీ దేశంలో పైరసీ కాపీలు ఇంకో 30 మిలియన్లు ప్రింటవుతూనే ఉన్నాయి.

వైఫల్యాలకు బెదరకండి. అవి మీలో నూతన శక్తిని కలిగించగలవు. అవి చక్కని పాఠం చెప్పగలవు. కొత్త కొత్త ఆలోచనలు రేకెత్తించగలవు. మీలో అనుకున్న మార్పు తీసుకురావడానికి దోహదపడగలవు.

ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగండి. విజయం మీదే.

యద్భావం తద్భవతి

మీ ఆలోచనల ప్రభావమే 'మీరు' అంటారు అనుభవజ్ఞులు.

"You are the product of your thoughts" అన్నా అదే,

> ఇప్పటి రోజుల్లో ఒక డిగ్రీ సరిపోదు. దాంతోపాటు తెలివితేటలు, జనరల్ నాలెడ్జి, ఎప్పటికప్పుడు పెంచుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. వీటన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా విజయం పట్ల గురి, సాధించగలననే వైఖరి (Attitude) పెంచుకోవాలి.

"యద్భావం తద్భవతి" అన్నా అదే అర్థం.

మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవలసినది మనమేననే సత్యాన్ని ఈనాటి యువతరం గుర్తించాలి.

ప్రపంచంలోని సకల జీవరాశులూ ఈ సత్యాన్ని గుర్తించాయి మానవుడు తప్ప.

కోడిపిల్ల స్వయంకృషితో గుడ్డుని పగలగొట్టుకుని ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడ్తుంది.

కఠినమైన మామిడి టెంకను చీల్చుకుని మొక్క బయటికి వస్తుంది.

కోతి ప్రసవిస్తున్నప్పుడు తల్లి గర్భం నుండి సగం బయటకు వచ్చిన కోతిపిల్ల తన చేతులతో తల్లి కాళ్ళను పట్టుకుని, తల్లికి సహకరిస్తూ బయటపడుతుంది. వాటికి మంత్రసానులు అవసరంలేదు.

మనం ఈ ప్రపంచంలోకి రావడానికి దేవుడు మనల్ని అడగలేదు. మనం ఫలానా చోట పుట్టించమని కోరలేదు. పుట్టగానే తల్లిపాలు అందజేసింది. పడుకోడానికి పక్క ఏర్పాటు చేసింది. కావలసినవి అందజేసి పెంచి పెద్ద చేసింది. ఆపైన స్వయంకృషితో ప్రతీవ్యక్తీ పైకి రావాలి. విజయం సాధించాలి. విజయాలపై విజయాలు సాధించాలి. విజయాన్ని ఒక అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆపైన విజయమే మన వెంట పడక తప్పదు. కాబట్టి యువతీ యువకులు ఈ విషయాన్ని గ్రహించాలి. తమలోని లోపాలను సరిదిద్దుకుని నిరాశా నిస్పృహలను విడిచిపెట్టి, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి. తమని తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకుని వెనుకంజ వేయక, ధైర్యంగా అడుగు ముందుకువేయాలి.

గతంలో యువతరాన్ని ఉత్సాహపరచడానికి ఉత్తేజ పరచడానికి సమష్టి కుటుంబాల్లో అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు, మేనమామలు, బాబాయిలు ఉండేవారు. ఇపుడు వారు

మనం ఈ ప్రపంచంలోకి రావడానికి దేవుడు మనల్ని అడగలేదు. మనం ఫలానా చోట పుట్టించమని కోరలేదు. పుట్టగానే తల్లిపాలు అందజేసింది. పడుకోడానికి పక్క ఏర్పాటు చేసింది. కావలసినవి అందజేసి పెంచి పెద్ద చేసింది. ఆపైన స్వయంకృషితో ప్రతీవ్యక్తీ పైకి రావాలి. విజయం సాధించాలి. విజయాలపై విజయాలు సాధించాలి.

లేరు. తండ్రీ పిల్లల మధ్య సరైన కమ్యూనికేషన్లు లేవు. "డిగ్రీ పూర్తయినా ఉద్యోగం రాలేదని సాధించే తల్లులు, నీ జాతకం బాగాలేదు, నీ ప్రయత్నం సరిగాలేదు, ఊర్లో అందరికి వస్తున్నపుడు నీకెందుకు రావడం లేదని గద్దించే తండ్రులు కూడా నిరాశతో జీవితం నెట్టుకువస్తున్నారు. గతంలో అంటే 1960–70 ప్రాంతాల్లో డిగ్రీ పాసయితే ఉద్యోగం వచ్చేది నిజమే. కానీ ఇప్పుడు రోజులు మారాయి. ఒక డిగ్రీ సరిపోదు. దాంతోపాటు తెలివితేటలు, జనరల్ నాలెడ్జి, కరంట్ అఫైర్స్, ఐ.క్యూ ఎప్పటికప్పుడు పెంచుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. వీటన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా విజయం పట్ల గురి, సాధించగలననే వైఖరి (Attitude) పెంచుకోవాలి. విజయం సాధించడానికి సైకాలజిస్టులు ACT అవసరం అంటారు. అంటే A=Attitude (వైఖరి), C= Creativity (సృజనాత్మక శక్తి), T= Talent (ప్రతిభ).

సిగరెట్‌కి బాధలను మరిపించే శక్తి ఉంటే, సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టులు సమస్యలున్న వారందరికీ సిగరెట్లు కాల్చమని చెప్పేవారు. పరీక్షలు తప్పిన పిల్లలకు, కుటుంబ సభ్యులను పోగొట్టుకున్న స్త్రీలకు అందరికీ అవి ప్రిస్క్రైబ్ చేసేవారు. కాబట్టి అటువంటి వైఖరిని విడనాడాలి.

ఈనాటి యువతరం ఒకవిధంగా అదృష్టవంతులనిపిస్తుంది. ఇన్‌ఫర్‌మేషన్ టెక్నాలజీ, కంప్యూటరైజేషన్, గ్లోబలైజేషన్ వారికి ఎన్నో అవకాశాలను కలిగిస్తున్నాయి. అవి అందుకున్న వారు ఆ అదృష్టాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. దానికి కావలసిందల్లా జస్ట్ ACT. దాన్ని పరిశీలిద్దాం.

వైఖరి (ATTITUDE)

ఎవరో వస్తారనీ, ఏదో చేస్తారని ఈ కాలంలో ఎదురుచూడటం మూర్ఖత్వమే. ఎవ్వరూ రారు. ఏదీ చెయ్యరు. ఎవరికి వారే కృషి, దీక్షలతో ముందుకు సాగాలి. ముందుకు సాగాలంటే కొన్నింటిని వదిలిపెట్టాలి. కొన్నింటిని సంపాదించాలి. వదిలిపెట్టే వాటిలో ముఖ్యమైనవి బద్ధకం, వ్యసనాలు, ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు, అర్థం లేని భయాలు, ఆందోళనలు. సంపాదించే వాటిలో ఆత్మవిశ్వాసం, పాజిటివ్ థింకింగ్ ముఖ్యమైనవి.

నిరుద్యోగుల్లో చాలామంది సిగరెట్ ప్రియులున్నారు. నాతో ఒకరిద్దరు కౌన్సిలింగ్‌లో "కనీసం ఈ సిగరెట్ నాకు మనశ్శాంతి నిస్తుంది.. నావాళ్ళు అనుకున్న వాళ్ళంతా మోసం చేశారు. ఏ ఉద్యోగానికి పరీక్ష ఎంతబాగా రాసినా క్వాలిఫై అవడంలేదు. అటువంటి సమయంలో ఈ సిగరెట్ నాకు ఒక మిత్రుడులా తోడుగా ఉంటుంది అన్నారు. ఇది నిరాశావాదం. నిజానికి సిగరెట్ ఆ సమయంలో వారికి మరింత వత్తిడి కలిగిస్తుందనే సత్యం వారు గుర్తించడం లేదు. ఒకవేళ నిజంగా సిగరెట్‌కి బాధలను మరిపించే శక్తి ఉంటే, సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టులు సమస్యలున్న వారందరికీ సిగరెట్లు కాల్చమని చెప్పేవారు. పరీక్షలు తప్పిన పిల్లలకు, కుటుంబ సభ్యులను పోగొట్టుకున్న స్త్రీలకు అందరికీ అవి ప్రిస్క్రైబ్ చేసేవారు. కాబట్టి అటువంటి వైఖరిని విడనాడాలి. తన ప్రయత్నంలోని లోపాలను గుర్తించి, అవి పునరావృతం కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. There is nothing like failure, there are only opportunities అంటాడు అబ్రహం లింకన్. అతని విషయంలో జరిగిన వైఫల్యాలను ఒకసారి గమనించండి.

1831 వ్యాపారంలో దివాళా
1832 శాసనసభలో ఓటమి
1833 మళ్ళీ వ్యాపారంలో దివాళా
1836 మానసికంగా క్రుంగిపోయి డిప్రెషన్
1840 స్పీకర్ ఎన్నికల్లో ఓటమి
1843 కాంగ్రెస్ ఎన్నికల్లో ఓటమి
1855 సెనెట్ ఎన్నికల్లో ఓటమి
1856 ఉపాధ్యక్ష పదవికి ఓటమి
1858 సెనెట్ ఎన్నికల్లో ఓటమి
1860 అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నిక

ఆయన మరణించేవరకు ఆ పదవిలోనే పనిచేయడం గమనార్హం.

నేటి యువతరానికి రాసే పరీక్షలు కష్టమేమీకాదు. ప్రశ్నలన్నీ చదువుకున్న పాఠాల్లోవే కానీ పరీక్షలంటే భయం, అర్థంలేని అనుమానాలు, భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన, వారిని ఒక భీతికి గురిచేస్తున్నాయి. అందుకే నేటితరం పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్‌కి సంబంధించిన వ్యాసాలు చదవాలి. తమలో మార్పు తీసుకురావాలి.

కాలం మారుతుంది.
మనమూ మారాలి.
మన దృక్పథం మారాలి.
కేవలం చేతిలో
డిగ్రీలుంటే సరిపోదు.
తగిన ప్లానింగ్ ఉండాలి.
టైమ్ మేనేజ్‌మెంటు
ఉండాలి.
వీటన్నిటితో పాటు
సృజనాత్మకత ఉండాలి.
ముఖ్యంగా వివిధ
కాంపిటీటివ్ పరీక్షల్లో
మీ మెదడుకి పదును
చాలా అవసరం.
క్షణాల్లో నిర్ణయం
తీసుకోవాలి.
అక్కడ మీనమేషాలు
లెక్కిస్తే కుదరదు.

ఆ రోజుల్లో అధ్యక్షపదవి రెండు పర్యాయాలు చేయాలనే నియమం లేదు. ప్రజలంతా ఏకగ్రీవంగా, ఆయన బతికున్నంతకాలం మరొకరు ఆ పదవి ఆశించకూడదని నిర్ణయించుకున్నారంటే అతని కృషి, కార్యదీక్ష ఏ స్థాయిలో ఉండేవో ఊహించుకోవచ్చు. ఆయన విజయానికి కారణం ఒక్కటే. విజయసాధనలో అపశ్రుతులు దొర్లినా గమ్యంవైపు ప్రయాణం చేయాల్సిందే. ఈనాటి యువతరం అటువంటి వ్యక్తులను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. ఈ సందర్భంగా చిన్నకథ. పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంటులో కథలే అసలైన ముడిపదార్థాలు. అవి గుర్తుంటే విషయం గుర్తుంటుంది.

విజయానికి మూలం వైఫల్యం

ప్రజల్ని ప్రేమతో ఆప్యాయంగా ప్రేమించే ఒక రాజుగారిని, మంత్రి కుట్రపన్ని కారాగారంలో బంధించి రాజ్యమేలసాగాడు. ఎంతో నిరంకుశంగా ప్రజలను హింసిస్తుండేవాడు. కారాగారానికి వచ్చేపోయేవారు, అక్కడ సెంట్రీలు ఆ విషయాన్ని రాజుగారికి చెప్తూండేవారు. అది విని రాజుగారు ఎంతో బాధపడుతుండేవారు. ఒకవేళ తాను తప్పించుకుని పారిపోయి, తరువాత ఎదురు తిరిగినా, మంత్రి తనను చంపేస్తాడని భయపడి, ఆ ప్రయత్నం విరమించు కున్నాడు. ఒకనాటి రాత్రి దీర్ఘంగా ఆలోచిస్తూ, జైలుగదిలోని చూరుకేసి చూస్తున్నాడట. ఆ సమయంలో ఒక సాలెపురుగు గూడు అల్లుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ, అనేక పర్యాయాలు కిందపడి లేస్తూ అల్లిక చేస్తూనే ఉంది. అది చూస్తూ రాజుగారు నిద్రపోయారు. ఉదయం రాజు లేచేసరికి అద్భుతమైన సాలెగూడు అల్లి ఉంది. మధ్యలో సాలెపురుగు దర్జాగా కూర్చుని అటువైపు వచ్చిన దోమల్ని, పురుగుల్ని బంధించడం చూశాడు. అంతే! అదే అతనికి కనువిప్పు కలిగించింది. వైఫల్యాలు లేకుండా విజయం సంక్రమించదు అనుకుని, చక్కని పథకం వేసి

బయటపడ్డాడు. సైన్యం సమీకరించుకుని మంత్రిని ముట్టడి చేసి సంహరించి, తిరిగి రాజుగా తన స్థానం దక్కించుకున్నాడు.

ఈనాటి యువతరం కూడా విజయం సాధించేవరకు నిరంతరం కృషి చేయాలి. మధ్యలోని ఆటంకాలు, అపజయాలు చూసి క్రుంగిపోకూడదు. లక్ష్యం పట్ల గురి తప్పకుండా ముందుకు సాగాలి. ఆ విధమైన వైఖరి అలవాటు చేసుకోవాలి. “ఏదీ తనంత తానే నీదరికి రాదు. శోధించి, సాధించాలి. అదియే ధీరగుణం... కలకానిది విలువైనది” అన్నాడు ఒక మహాకవి.

విజయం సాధించేవరకు నిరంతరం కృషి చేయాలి. మధ్యలోని ఆటంకాలు, అపజయాలు చూసి క్రుంగిపోకూడదు. లక్ష్యం పట్ల గురి తప్పకుండా ముందుకు సాగాలి. ఆ విధమైన వైఖరి అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏదీ తనంత తానే నీదరికి రాదు. శోధించి, సాధించాలి. అదియే ధీరగుణం...

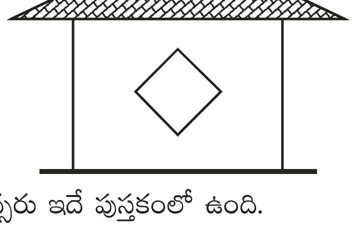
సృజనాత్మకత (CREATIVITY)

కాలం మారుతుంది. మనమూ మారాలి. మన దృక్పథం మారాలి. కేవలం చేతిలో డిగ్రీలుంటే సరిపోదు. తగిన ప్లానింగ్ ఉండాలి. టైమ్ మేనేజ్‌మెంటు ఉండాలి. వీటన్నిటితో పాటు సృజనాత్మకత ఉండాలి. ముఖ్యంగా వివిధ కాంపిటీటివ్ పరీక్షల్లో మీ మెదడుకి పదును చాలా అవసరం. క్షణాల్లో నిర్ణయం తీసుకోవాలి. అక్కడ మీనమేషాలు లెక్కిస్తే కుదరదు. చదివినది వెంటనే గుర్తుకు రావాలి. వచ్చినది ఆందోళన పడకుండా అక్కడ రాయాలి. లేదా సరైన సమాధానం టిక్కుపెట్టాలి. ఎటువంటి టెన్షన్ లేకుండా ఉండాలంటే ఖాళీ సమయాల్లో కూడా అటువంటి ప్రశ్నలు ఆన్సరు చేయడంతో పాటు సృజనాత్మకతను పెంచే పజిల్సు, రీడిల్సు చేస్తూండాలి.

ఉదాహరణకు రోమన్ అంకె VII (ఏడు)ని ఎనిమిది చెయ్యాలంటే పక్కన మరో గీత గీసి VIII చేస్తే సరిపోతుంది. ఇది మనం అందరం చేయగలం. ఎందుకంటే ఇది మనం నేర్చుకున్నది. అదే రోమన్ అంకె IX (తొమ్మిది)ని ఒక్కగీతతో ఆరు చెయ్యమంటే గతుక్కుమంటాం. కారణమేమంటే మనకి తెలిసిన పద్ధతిలో దానిని ఒక్క గీతతో ఆరు చెయ్యడం అసాధ్యం అనే

నిర్ణయానికి వస్తాం. నిజమే! అయితే ఇక్కడే మనకు కావాలి సృజనాత్మకత. దానినే ఇపుడు సైకాలజీలో లేటరల్ థింకింగ్ (Lateral Thinking) అంటున్నారు. అంటే అందరు ఆలోచించే విధంగా కాకుండా మైండ్ సెట్ మార్చుకుంటే దానికి సమాధానం ఉంది. అదెలాగంటే "SIX" సిక్స్ అంటే ఆరు. అయితే గీత అనేది సరళరేఖ కానవసరంలేదు. అదేవిధంగా మళ్ళీ IX ని ఆరు చెయ్యమని అడిగితే, మళ్ళీ బుర్ర గోక్కోక తప్పదు. బాగా ఆలోచిస్తే దానిక్కూడా సమాధానం ఉంది. మొదటిది రోమన్ అంకెలుగా పరిగణిస్తే, రెండవది ఇంగ్లీషు అక్షరాలుగా పరిగణించాం. ఈ ప్రశ్న గణితంగా పరిగణిస్తే 1×6 ఆరే అవుతుంది కదా. ఇక్కడ X అనే అక్షరం ఇంటూ (INTO)గా మారింది. ఇదే సృజనాత్మకత అంటే. ఇదేవిధంగా IX ని ఆరు చేసే పద్ధతులు మరో రెండున్నాయి. అవి ఆలోచించండి. అలాగే మీకో చిన్న ప్రశ్న

ఒక వ్యక్తి ఇల్లు కట్టించుకున్నాట్ట. ఇల్లు కట్టిన మేస్త్రి ఒక కిటికీని పేకముక్కలో డైమండ్ రూపంలో కట్టాడట (◆). అది యజమానికి నచ్చలేదు. తక్షణం మార్చేయమని చెప్పి, ఆ కిటికీ పొడుగు వెడల్పులు మార్చకుండా, పెంచకుండా దాన్ని డబల్ చేయమన్నాట్ట. – మేస్త్రి నావల్లకాదని చెప్పాట్ట. మీరు దానికి పరిష్కారం చెప్పగలరా? ఆలోచించండి. అంటే ఇలా కట్టాడు. దీన్ని రెట్టింపు చెయ్యాలి. ఎత్తు పెరగకూడదు. వెడల్పు కూడా పెరగకూడదు.



ఆన్సరు ఇదే పుస్తకంలో ఉంది.

> మనం ప్రమాదాలని నిర్మూలించలేమేమోగానీ, మనుషుల మనసులోని భయాలని తప్పకుండా నిర్మూలించగలం. నిజానికి క్షణం క్షణం మృత్యుభయంతో కలవరపడుతూ, మనిషి అర్థవంతమైన జీవితాన్ని అపహాస్యం పాలుచేయకూడదు.
> – డేవిడ్ శార్నఫ్

వాస్తవానికి నేటి యువతరానికి రాసే పరీక్షలు కష్టమేమీకాదు. ప్రశ్నలన్నీ చదువుకున్న పాఠాల్లోవే కానీ పరీక్షలంటే భయం, అర్థంలేని అనుమానాలు, భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన, వారిని ఒక భీతికి గురిచేస్తున్నాయి. అందుకే నేటితరం పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్‌కి సంబంధించిన వ్యాసాలు చదవాలి. తమలో మార్పు తీసుకురావాలి. కమ్యూనికేషన్స్ పెంచుకోవాలి.

ప్రతిభ (TALENT)

ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. మనకు ఎంత సృజనాత్మక శక్తి ఉన్నా, సాధించాలనే తపన ఉన్నా, తనను తాను ప్రతిభావంతంగా ప్రెజెంట్ చేసుకోలేని వారు వెనకబడిపోతారు. వారి స్థానాన్ని మరొకరు కాజేయటం లేదా, వారిచేత చాకిరీ చేయించుకుని, ప్రతిఫలం తన్నుకుపోవడం జరుగుతుంది. ఇపుడు మనం "నాలెడ్జి సొసైటీ'' (Knowledge Society) వైపు ప్రయాణిస్తున్నాము. ఈ విజ్ఞాన సమాజంలో తెలివితేటలు, మేధకే పెద్దపీట వేస్తారు ప్రజలు. ఇన్‌ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ, బయోటెక్నాలజీ, టెలీకాం, గ్లోబల్ నెట్‌వర్క్, కంప్యూటర్స్ ఇలా ప్రతి విషయం గురించి తెలుసుకోవాలి. ఏదో ఒక రంగంలో అద్భుతమైన ప్రతిభను సంపాదించే ప్రయత్నం చేయాలి. వాటికి సంబంధించిన వ్యక్తులను కలవాలి. జర్నల్స్ చదవాలి.

సమాచార రంగంలో ఈ ప్రపంచం ఒక కుగ్రామంగా మారిపోయింది. గతంలో అమెరికా ఫోను చెయ్యాలంటే గంటల తరబడి వేచి ఉండాల్సి వచ్చేది. ఇపుడు సెకన్లలో సెల్‌ఫోను నుంచి చేసుకుంటున్నాము. గతంలో విదేశాలకు రాసిన ఉత్తరాలు వారికి చేరడానికి వారాలు పట్టేది. ఇప్పుడు అసలు ఎవరూ ఉత్తరాలే రాసుకోవడం లేదు. ఇమెయిల్స్, ఛాటింగ్‌లు వచ్చాయి కాబట్టి ఈ కాలం ప్రతివారికి కంప్యూటర్ నాలెడ్జి ఉండితీరాలి. కంప్యూటర్ రానివారిని

నాలెడ్జి సొసైటీ అంటే కేవలం విజ్ఞాన సముపార్జనే కాదు, దాంతోపాటు నాయకత్వ లక్షణాలు, మోటివేషన్, ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ నిర్మొహమాటంగా మాట్లాడగలిగే అస్సెర్టినెస్ వంటి వ్యక్తిత్వ వికాస లక్షణాలను కూడా అలవర్చుకుంటే విజయం వరించక తప్పదు.

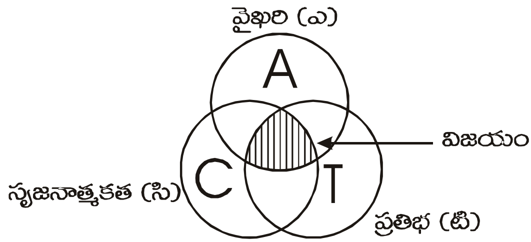
నిరక్షరాస్యుల కింద జమకట్టే రోజు ఎంతో దూరంలో లేదు. ఎందుకంటే ఈ కంప్యూటర్ ద్వారానే విద్య, వాణిజ్యం ఇతర వ్యవహారాలు సాగుతున్నాయి. ఈరోజుల్లో ఉద్యోగాల అన్వేషణకు పేపర్లు వెతకనక్కర్లేదు. ఏ ఉద్యోగం కావాలో, ఏ దేశంలో కావాలో ఎంత జీతం కావాలో టైపు చెయ్యగానే వందలాది అవకాశాలు తెరమీద ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి. అది ఆపరేట్ చెయ్యడం రానివారు, ఆ అవకాశాలు మిస్సవుతున్నట్లే కదా! ఈ అభివృద్ధి ఇలా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఇంకా అద్భుతంగా పెరుగుతుంది. దీన్ని ఎవరూ ఆపలేరు కాబట్టి మనం కూడా ముందుకి సాగడానికి మన మేధని పెంచుకోవాలి.

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతీ మనిషి ఎదుటివారికి అద్భుతమైన సలహాలు ఇవ్వగలడు. వీలైతే ఉచితంగా కౌన్సిలింగ్ చెయ్యగలడు. కానీ తన విషయంలో మాత్రం పప్పులో కాలేస్తూ ఉంటాడు.

మనకి తెలియకుండానే ఈ మార్పు మన సమాజంలో చాలా వేగంగా చోటు చేసుకుంది. అది గుర్తించాలి. అధ్యయనం చేయాలి. తగిన విధంగా మనం మారాలి. జీవన శైలిలో అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవాలి. తమాషా ఏమిటంటే ఈ మార్పులు ఎలా చేసుకోవాలో ఎవరూ ఎవరికి చెప్పలేని స్థితిలో ఉన్నాము. కాలేజి లెక్చరర్లు, తల్లిదండ్రులు కూడా దూసుకొచ్చిన మార్పుకి అడ్జస్ట్ అవడంలో సతమతమవుతున్నారు. కాబట్టి నేటి యువతరం, పెద్దవారి మీద ఆధారపడకుండా, తమని తామే ప్రోత్సహించుకోవాలి.

నాలెడ్జి సొసైటీ అంటే కేవలం విజ్ఞాన సముపార్జనే కాదు, దాంతోపాటు నాయకత్వ లక్షణాలు, మోటివేషన్, ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ నిర్మొహమాటంగా మాట్లాడగలిగే అస్సెర్టివ్‌నెస్ వంటి వ్యక్తిత్వ వికాస లక్షణాలను కూడా అలవర్చుకుంటే విజయం వరించక తప్పదు. అవి ముందు ముందు తెలుసుకుందాం.

ACT అనేవి మూడు ఎంత ముఖ్యమైనవో తెలుసు కున్నాం. అవి మూడు ఉన్న వ్యక్తి విజయం ఎలా ఉంటుందో ఈ మూడు వృత్తాలు గమనించండి.



ఈ మూడు వృత్తాలు దగ్గరకి చేరిన కొద్దీ విజయం సంపూర్ణ విజయంగా మారడం తథ్యం.

మీరూ - మీ తీరూ

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతీ మనిషి ఎదుటివారికి అద్భుతమైన సలహాలు ఇవ్వగలడు. వీలైతే ఉచితంగా కౌన్సిలింగ్ చెయ్యగలడు. కానీ తన విషయంలో మాత్రం పప్పులో కాలేస్తూ ఉంటాడు. ఎదుటివారికి చెప్పడానికే నీతులు ఉంటాయన్నట్లుగా ఉంటారు. తన విషయంలో తన వైఖరి ఏమిటో తనకే తెలియని అయోమయ పరిస్థితిలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు కొందరు. ఈ కాలంలో అది పనికిరాదు. ప్రతి వ్యక్తీ తన వైఖరిని తాను విశ్లేషించుకోవాలి. తనలోని తెలివితేటల్ని, బలహీనతల్ని, లోపాలను, అవకాశాలను, భయాలను, భ్రాంతులను తెలుసుకుని వాటిని విశ్లేషించి తన ప్రగతికి అవసరమయ్యే వాటిని పెంపొందించుకుని తన అభివృద్ధికి ఆటంకంగా ఉన్న వాటిని విడిచిపెట్టాలి. ఇది ఎవరికి వారే చేసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే కొందరు ఇతరులు చెప్పినా వినరు. అహం అడ్డుపడొచ్చు.

ఇక్కడ 24 స్టేట్‌మెంట్లు ఉన్నాయి. ఒక పెన్సిలు తీసుకుని, చకచకా టిక్కులు పెట్టండి. ఆలస్యం చెయ్యకుండా, ఎక్కువగా ఆలోచించకుండా పెట్టండి. స్టార్ట్...

తీర్పు

ఒక సమయంలో ఎన్టీఆర్ అంటే తెలుగుదేశం, తెలుగుదేశం అంటే ఎన్టీఆర్ అనుకునేవారు. ఆయన తరువాత పార్టీ ఉండదనుకునేవారు. అంత గొప్ప లీడరు మరొకరు లేరనుకునేవారు జనం.

మార్పు

శ్రీ చంద్రబాబునాయుడు తెలుగుదేశం పగ్గాలు చేపట్టాక, ఎన్టీఆర్ కన్నా సమర్థుడని నిరూపించారు. ఆయనే సరైన నాయకుడని ప్రజల ఆలోచనలో మార్పు వచ్చింది.

ఎవరో వస్తారనీ,
ఏదో చేస్తారని
ఎదురుచూడటం
మూర్ఖత్వమే.
ఎవ్వరూ రారు.
ఏదీ చెయ్యరు.
ఎవరికి వారే
ముందుకు సాగాలి.
ముందుకు సాగాలంటే
కొన్నింటిని వదిలిపెట్టాలి.
కొన్నింటిని
సంపాదించాలి.
వదిలిపెట్టే వాటిలో
ముఖ్యమైనవి
బద్ధకం, వ్యసనాలు,
ఇన్‌ఫీరియారిటీ
కాంప్లెక్సు, అర్థం లేని
భయాలు, ఆందోళనలు,
సంపాదించే వాటిలో
ఆత్మవిశ్వాసం, పాజిటివ్
థింకింగ్ ముఖ్యమైనవి.

అవును - కాదు

1. నన్ను నా ఫ్రెండ్స్ అందరూ అభిమానించాలని కోరుకుంటాను. ___ ___
2. నాలోని లోపాలను ఎప్పటికప్పుడు నేను సరిదిద్దుకోవాలని అనుకుంటాను. ___ ___
3. నా ఫ్రెండ్స్ నన్ను అభిమానించకపోయినా పట్టించుకోను. ___ ___
4. నాలోని లోపాలు జన్మతః వచ్చినవి. వాటిని మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. ___ ___
5. సహజంగా నాకో సమస్య వచ్చినపుడు ఇతరుల సలహా తీసుకుంటాను. ___ ___
6. నాకు ఛాలెంజింగ్ పనులంటే ఇష్టం. ___ ___
7. నా సమస్యలను నేనే పరిష్కరించుకుంటాను. ___ ___
8. శ్రమ, కష్టంతో కూడిన పనులంటే ఇష్టం లేదు. ___ ___
9. నా గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని ఎక్కువగా ఆలోచిస్తాను. ___ ___
10. నన్నెవరైనా చిన్నమాట తిడితే గంటల తరబడి బాధపడతాను. ___ ___
11. నేను అనుకున్నది చేస్తాను. ఇతరులు ఏమనుకుంటారని ఆలోచించను. ___ ___
12. నన్ను విమర్శించే వారిని పట్టించుకోను. ___ ___
13. ఇతరులు బాధపడుతుంటే నేను కూడా చాలా బాధ పడతాను. ___ ___
14. ఏ విషయంలోనైనా నేను నా మనస్సు చెప్పినట్లుగా నిర్ణయం తీసుకుంటాను. ___ ___

అవును - కాదు

15. ఎవరైనా బాధపడినపుడు, నేను అంతగా పట్టించుకోను. ___ ___

16. నిర్ణయాలు తీసుకున్నపుడు ఇష్టం లేకపోయినా మనస్సాక్షికి భిన్నంగా తీసుకుంటాను. ___ ___

17. నేను ఏ పని అనుకున్నా ఖచ్చితంగా చేసి తీరుతాను. ___ ___

18. ఇతరులు తప్పు చేసినపుడు అది వారికి తెలియజేస్తాను. ___ ___

19. నేను అనుకున్న పనులను అనుకున్నట్లుగా చేయలేకపోతున్నాను. ___ ___

20. ఎవరైనా తప్పు చేస్తే, అది వారి ఖర్మ అని విడచిపెడతాను. ___ ___

21. నా సమస్యలకు కారణం ఇతరులేనని నాకు బాగా తెలుసు. ___ ___

22. ఏ పని చేసినా ఒక ప్లానింగ్ ప్రకారం చేస్తాను. దానివలన పనులు సులువవుతాయి. ___ ___

23. నా సమస్యలకు మూలకారణం నేనే. ___ ___

24. ప్లాను చేసుకున్న పనులేవీ జరగవు. ఎలా తోచితే అలా చేయడం మంచిది. ___ ___

టిక్కులు పెట్టారు కదా! వెరీగుడ్ పైన ఉన్నవి 24 స్టేట్‌మెంట్లుగా ఉన్నా, నిజానికి అవి పన్నెండు మాత్రమేనని మీరీపాటికి గ్రహించే ఉంటారు. ఉదాహరణకు మొదటిది "నన్ను నా ఫ్రెండ్సు అందరూ అభిమానించాలని కోరుకుంటాను" అనే దానికి భిన్నంగా మూడవది "నా ఫ్రెండ్సు నన్ను అభిమానించకపోయినా పట్టించుకోను" అనేది ఉంది.

"మావాళ్ళు చాలా ముదురు మనుషులు. వాళ్ళలో ఈ జన్మలో మార్పురాదు" అనుకున్న వారిలో సైతం మాలాంటి ట్రైనర్లు మార్పు తెచ్చారు. "వెయ్యి మైళ్ళ ప్రయాణమని దిగులు పడడం కన్నా, ధైర్యంగా మొదటి అడుగు వెయ్యాలి" అన్నారు చైనీయులు. కాబట్టి ప్రయత్నం చేస్తే ఫలితం లభిస్తుంది.

సంస్కృతి అంటే కేవలం
ఓ ఆభరణం కాదు.
అది ఓ జాతి స్వభావానికి
సజీవమైన ప్రతీక.
అంతేకాదు కోట్లాది
హృదయాలను
స్పందింపజేసి,
వాటిని చక్కగా మలచే
శక్తివంతమైన సాధనం.
సంస్కృతి ఉద్దేశ్యం
చక్కటి జీవనం.
- W. సోమర్‌సెట్ మాం.

ఈ విధంగా 12 అనుకూల - 12 ప్రతికూల స్టేట్‌మెంట్లు ఉన్నాయి. అవి ఇలా వున్నాయి. 1-3, 2-4, 5-7, 6-8, 9-11, 10-12, 13-15, 14-16, 17-19, 18-20, 21-23, 22-24. అంటే ప్రతి స్టేట్‌మెంట్, ఆల్టర్‌నేటివ్‌గా ఇవ్వబడిందన్నమాట.

ఇప్పుడు మీరు పెట్టిన టిక్కులు చూడండి. ఈ జత స్టేట్‌మెంట్లలో ప్రతి దాంట్లో ఒకదానికి "అవును", మరొకదానికి "కాదు" అని ఖచ్చితంగా రావాలి. ఆ రెండింటిలో "అవును" అని వచ్చినా, లేదా "కాదు" అని వచ్చినా మీరు కరెక్టుగా ఆన్సరు చేయలేదన్నమాట.

ఇకపోతే ఈ ప్రశ్నపత్రంలోని ప్రశ్నలు 2, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 22, 23 పాజిటివ్ ప్రశ్నలు. మిగతావి నెగెటివ్ ప్రశ్నలు.

మీకు ఈ పాజిటివ్ ప్రశ్నల్లో కనీసం పది ప్రశ్నలకు "అవును" అనీ, మిగతా ప్రశ్నలైన 1, 4, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 19, 20, 21, 24 లో కనీసం ఎనిమిది ప్రశ్నలకు "కాదు" అని రావాలి. అంటే 18 మార్కులు వస్తే మీమీద మీకు విశ్వాసం ఉందన్నమాట. మీరు అనుకున్నదానికి కట్టుబడి ఉంటారు.

అంతకన్నా తక్కువ స్కోరు వస్తే ప్రతిరోజూ తప్పకుండా రిలాక్స్ అవ్వాలి. దానికి సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ చేసుకుని, చివర్లో నెగెటివ్ సజెషన్లను పాజిటివ్‌గా ఉంటే ఎలా ఉంటుందో విజువలైజేషన్ చేసుకుంటే చాలు. దానికి జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషను చేసుకుంటే ఇంకా అద్భుతమైన విజువలైజేషన్ ఉంటుంది.

కనికట్టు కాదు మతికట్టు

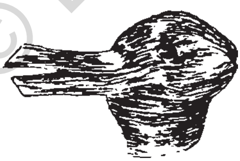
కొన్ని సందర్భాల్లో మన కళ్ళే మనల్ని తప్పుదారి పట్టించి మనం చూసినదే కరక్టు అనుకోవచ్చు. 'అది నిజంకాదు' అని ఎవరైనా చెప్పినా అంగీకరించం. కానీ కాలం మారింది. మన దృక్పథం కూడా మారాలి. కొత్త కోణంలో ఆలోచించాలి.

ఇక్కడ ఒక ఫ్లవర్‌వాజ్ ఉంది కదూ! మీరు 'అవును' అంటే పప్పులో కాలేసినట్లే.



ఇందులో అబ్బాయి, అమ్మాయి ఒకరినొకరు చూసుకుంటున్నారు.

అలాగే ఇక్కడ ఒక బాతు బొమ్మ ఉంది. బాతు కాదు, వడ్రంగిపిట్ట అంటారా! ఓకే అయినా మళ్ళీ జాగ్రత్తగా చూడండి.



చూసారు కదా! ఇది బాతూ కాదు, వడ్రంగి పిట్టా కాదు. బాగా పరిశీలించి చూడండి. ఇది కుందేలు బొమ్మ. మీ ఆలోచనలో ఇదే విధంగా ప్రతి సందర్భంలో సరైనదిశలోకి మార్చుకోండి.

మనిషి తన ఆలోచనలని
నాటి, పనులని పంటగా
పొందుతాడు.
పనులని నాటి,
అలవాట్లని పంటగా
పొందుతాడు.
అలవాట్లని నాటి,
స్వభావాదులని
పంటగా పొందుతాడు.
స్వభావాదులని నాటి,
విధివశాన్ని పంటగా
పొందుతాడు.

– సి.ఏ. హాల్

మనదేశంలో అన్ని రంగాలు ఎంతో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. నిన్న అమెరికాలో వచ్చిన కొత్త వస్తువు లేదా ఫ్యాషన్ ఈరోజు సాయంత్రానికి అమలాపురం వచ్చేస్తుంది. రాబోయే పాతికేళ్ళలో ప్రపంచంలో ఎంత మార్పు రాబోతోందో మనం ఊహించలేం. లండన్‌లోని కొందరు ఫ్యూచరాలజిస్టులు రాబోయే టెక్నాలజీ మార్పులను ఇటీవల ఒక పత్రికా సమావేశంలో వెల్లడించారు, చదివి నవ్వకండి.

కాలంతో మారదాం!

1983లో చికాగోలో నేను జంధ్యాల గారు ఒక స్నేహితుడి కారులో ఊరు చూస్తున్నాం. "ఇండియా మాట్లాడతారా?" అన్నాడు స్నేహితుడు. "సరే" అన్నాం ఇద్దరం. కారు 80 మైళ్ళ వేగంలో ఉన్నా అతని కారు ఫోన్లో మేం ఇంట్లో కూర్చుని మాట్లాడుతున్న ఫీలింగు వచ్చింది. ఎందుకంటే చాలా స్పష్టత ఉంది. ఫోను అయిన తరువాత జంధ్యాలగారు "మనదేశంలో ఇలాంటి ఫోన్లు రావాలంటే ఎన్నాళ్లు పడుతుందంటారు?" అని అడిగారు. దానికి అతను "మరో పందేళ్ళలో వస్తే సంతోషమే" అన్నాడు. కానీ అది పదేళ్ళలోపే వచ్చింది. ఆ మాట కొస్తే అమెరికాలో సెల్‌ఫోను ఇప్పటికీ లగ్జరీయే. అధికశాతం డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు ఇప్పటికీ పేజర్లే వాడుతున్నారు. ఇక్కడ మా ఇంట్లో పాలుపోసే అబ్బాయికి కూడా సెల్‌ఫోన్ ఉంది. బావుండదని నేను కూడా మొన్ననే తీసుకున్నాను.

మనదేశంలో అన్ని రంగాలు ఎంతో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. నిన్న అమెరికాలో వచ్చిన కొత్త వస్తువు లేదా ఫ్యాషన్ ఈరోజు సాయంత్రానికి అమలాపురం వచ్చేస్తుంది. రాబోయే పాతికేళ్ళలో ప్రపంచంలో ఎంత మార్పు రాబోతోందో మనం ఊహించలేం. లండన్‌లోని కొందరు ఫ్యూచరాలజిస్టులు రాబోయే టెక్నాలజీ మార్పులను ఇటీవల ఒక పత్రికా సమావేశంలో వెల్లడించారు. చదివి నవ్వకండి. ఇవి అక్షరాలా జరుగుతాయి.

ఇది కథ కాదు.

✶ 2010వ సంవత్సరానికి టెలివిజన్లో కనిపించే అనౌన్సర్లంతా కంప్యూటరు సృష్టించే వ్యక్తులుంటారట. ఉదాహరణకు మిస్సమ్మ సినిమా వేసేముందు ఎన్టీఆర్ ప్రేక్షకులతో కొంతసేపు ముచ్చటించి, ఆ సినిమా కబుర్లు చెప్పటం కూడా జరుగుతుంది. అలాగే ఎస్వీరంగారావు, రేలంగి, సావిత్రులను కూడా మనం చూడబోతున్నాం తెలుసా? ఇప్పుడు ఇది కథలా అనిపించవచ్చు. కానీ త్వరలో మీరు చూడబోతున్నారు.

✶ 2011వ సంవత్సరానికి కాలేజీల సంఖ్య బాగా పడిపోతుంది. ఎవరింట్లో వారు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని నేర్చుకోవడం, పరీక్షలు రాయటం జరుగుతుందట. లెక్చరర్ల డిమాండు బాగా పడిపోతుంది. ఉన్న కాలేజీల్లో కంప్యూటర్ల ద్వారా బోధన జరుగుతుంది. ప్రిన్సిపాలు స్థానంలో ఒక ఆపరేటర్ కూర్చుని, ఏ క్లాసుకి ఏ పాఠం చెప్పాలో బటన్లు నొక్కుతూ కూర్చుంటారు. మరో విషయం, పరీక్షల్లో వాచర్లు బదులు రోబోట్లు ఉంటాయి. కాపీ కొట్టినవాడిని చచ్చేలా కొడతాయట.

✶ పిల్లల్తో ఆడుకోటానికీ ఎలక్ట్రానిక్ పెట్స్ ఉంటాయి. అవి పిల్లలకు బేబీ సిట్టర్స్ లాగ కూడా పనిచేస్తాయి. ఆ పిల్లలకు టైముకి బిస్కట్స్ ఇవ్వడం, ఏడిస్తే జోలపాడటం, ఆగంతకులు, దొంగలు వస్తే అలారం మోగించడం వంటి పనులన్నీ చేయటానికి పెంపుడు జంతువులాంటి కంప్యూటర్లు 2012 కల్లా దాదాపు అన్ని పట్టణాల్లో సిద్ధంగా ఉంటాయి.

✶ 2013వ సంవత్సరానికి మనింట్లో పెంచుకునే మొక్కల ద్వారా ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకోవచ్చట. మనింట్లో ఉండే మొక్కకు హెల్త్ మోనిటరింగ్ చిప్స్ పెట్టాలి. అందులో ఏ ఆకు వాడిపోతే, శరీరంలో ఏ భాగం బలహీనమవబోతుందో తెలుసుకుని తగిన మందు

భవిష్యత్తుని గురించిన ప్రపంచంలో ఎవరూ ఖచ్చితమైన గ్యారంటీ యివ్వలేరు. అయినా మనం చేయగలిగిన మంచి పని ఒకటుంది. అది లభించబోయే అవకాశాలని బేరీజు వేసుకుని, రాబోయే యిబ్బందులని విశ్లేషించుకుని, వాటిని ఎదుర్కోవడానికి మనవద్ద గల శక్తియుక్తులని అంచనా వేసుకుని నమ్మకంతో ప్రణాళికలని సిద్ధం చేసుకోవడం.

– హెన్రీ ఫోర్డ్ – ॥

వాడాలట. బహుశ మరో పదేళ్ళకు ఆ మందు కూడా మొక్కకే వేస్తే మన జబ్బు తగ్గవచ్చు.

✶ 2015 సంవత్సరానికి మీ వ్యక్తిత్వమేమిటో, మీ ఆలోచనా విధానం, వైఖరులు గురించి చెప్పే కెమేరాలు వస్తున్నాయట. కంప్యూటరు మీద మీరు పనిచేస్తుంటే మిమ్మల్ని చూస్తున్న కెమేరా, మీ చిత్రాన్ని కంప్యూటరుకు అందిస్తుంది. మీ ఫీలింగ్స్‌ని విశ్లేషణ చేసి, మీ గురించి కంప్యూటరులో ఫలితం ఇస్తుంది. ఫలితంతో పాటు మీకు చక్కని సూచనలు కూడా ఇస్తుంది.

✶ 2016వ సంవత్సరం స్త్రీలకు చాలా ఆనందం కలిగిస్తుంది. అప్పటికి కొత్తరకం అద్దాలు వస్తాయట. వాటిలో చూసుకుంటే మీ వంటికి ఏ సబ్బు మంచిది? ఏరకమైన టాల్కమ్ పౌడర్ వాడాలి? ఏ రంగు లిప్‌స్టిక్ వాడాలి? ఏ మేకప్ ఎలా చేసుకోవాలి? అనే వివరాలు టకటకా అద్దం మీద ప్రత్యక్షమవుతాయి. దాన్ని బట్టి మిమ్మల్ని మీరు బాగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చుట.

✶ 2016వ సంవత్సరానికి జేబులో వేసుకునే టెలివిజన్ కమ్ సెల్‌ఫోన్ కమ్ కంప్యూటర్ వాడుకలోకి రాబోతోంది. దాని ఖరీదు అతి సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. నిజానికి టెలివిజన్ కమ్ సెల్‌ఫోన్ ఇప్పటికే వచ్చింది. కాకపోతే సైజు కొంచెం పోస్ట్ కార్డంత ఉంటుంది. అది కాస్తా అందులో సగానికి తగ్గి, రేటు నాలుగురెట్లు తగ్గి లభించబోతూందట.

✶ 2017కి కృత్రిమ అవయవాలు మార్కెట్లోకి రాబోతున్నాయి. ముఖ్యంగా కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తుల కొరకు మనం ఇబ్బందులు పడనవసరం లేదు. సూపర్‌బజార్‌కి వెళ్ళి వస్తువులు కొనుక్కున్నట్లే డాక్టర్లు కృత్రిమ అవయవాలు కొని మన శరీరంలో నిమిషాల్లో అమర్చుతారట. అయితే అదే సమయంలో ఢిల్లీ లాంటి నగరాల్లో నకిలీలు కూడా చేస్తారట. జాగ్రత్తగా చూసి కొనుక్కోమని హెచ్చరికలు పేపర్లో వస్తాయి.

మనం ఓ పనిని చేయబోయే ముందు, అది మనకి తప్ప ప్రపంచంలో యింకెవ్వరికీ తెలియని పనయినా, ఒకవేళ ప్రపంచం యావత్తూ మనల్నీ, మన పనులనీ చూస్తూ వుంటే మనం ఎలా చేయాలో ఆలోచించుకుని – ఆ ప్రకారమే మనం నడుచుకోవాలి.

– థామస్ జెఫర్సన్

✶ 2020కి కృత్రిమ లివర్ కూడా తయారైపోతుంది. అంతకన్నా ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమంటే మన మెదడులోని నరాలు, బ్రెయిన్ సెల్స్ కూడా కృత్రిమమైనవి దొరుకుతాయి. మన తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి వంటివి తీర్చిదిద్దుకోటానికి తగిన సెల్స్ మనం సెలెక్టు చేసుకుని పెట్టించేసుకోవాలట. ప్రస్తుతం మనం మోటార్ భాగాలు కొనుక్కుని మెకానిక్‌చేత మన స్కూటరు, కార్లలో ఫిట్ చేయించుకున్నట్లుగా.

✶ 2021కి మీకు సాహిత్యంలో పులిట్జర్ బహుమతి రావాలన్నా, మరో రంగంలో నోబెల్ బహుమతి కావాలన్నా, దానికి సంబంధించిన బ్రెయిన్ సెల్స్ కొనుక్కుని మీ మేధను పెంచుకోవచ్చు. అంతవరకు దద్దమ్మలా ఉన్న వ్యక్తి కూడా బ్రెయిన్ సెల్స్ మార్చుకుని అపారమైన ఏకాగ్రతను, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకుని, అనుకున్నది సాధించవచ్చుట.

✶ చాలా సంతోషకరమైన విషయమేమంటే 2022 నాటికి వంశపారంపర్యంగా వచ్చే జబ్బులేవీ ఉండవట. తల్లి పొట్టమీద చిప్స్ పెట్టి పుట్టబోయే బిడ్డకు సంబంధించిన వెబ్‌సైట్‌కు వెళ్ళి అందులో హాని కలిగించే జబ్బులను డిలెట్ చేసెయ్యవచ్చుట. ముఖ్యంగా మానసిక వైకల్యం, అంధత్వం లాంటివి అసలు ఉండవని బల్లగుద్ది చెప్తున్నారు.

✶ కొంచెం ప్రమాదకరమైన వార్త ఏమిటంటే మీ ఇంటికొచ్చిన ఒక వ్యక్తి మీ ఇంట్లో గోడకు ఒక చిన్న చిప్‌ని అతికించిపోయి, ఆనక తనింట్లో, తాను కూర్చుని ఇంటర్‌నెట్‌లో మీ ఇంట్లో, బెడ్‌రూమ్‌లో జరిగేవన్నీ తీరిగ్గా చూడవచ్చుట. అంతేకాదు, ప్రపంచంలో అందరూ చూసేలాగ చెయ్యవచ్చుట. ఇది 2025కి జరుగుతుంది. ఇందులో సంతోషమైన పాయింటు ఏమిటంటే, మనం ఇంట్లో లేనపుడు దొంగలు ప్రవేశిస్తే వాళ్ళని సులువుగా పట్టుకోవచ్చు.

మనిషి జీవితంలో
ఎంతోమంది మిత్రులు
దూరమయ్యేది,
ఎన్నో ఉపయోగకరమైన
సంఘటనలు
నిరుపయోగమయ్యేది,
చివరకు మతమూ,
అభిమతమూ గూడా
పలచబడేదీ –
గొప్ప గొప్ప నిర్ణయాలు
తీసుకోలేకపోవడం వల్ల
కాదు, చిన్న చిన్న
విషయాలను నిర్లక్ష్యం
చెయ్యటంవలననే.

– రిచర్డ్ వేట్లీ

సంపూర్ణత్వాన్ని
సాధించాలంటే మనిషికి
కావలసింది ఆత్మీయమైన
స్నేహితులు
లేదా శత్రువులు.
ఎందుకంటే
మనిషి ఎదుగుదలకి
అతను తనలోని మంచి
చెడ్డల గురించి క్షుణ్ణంగా
తెలుసుకోవడం ఒక్కటే
సరైన మార్గం.
ఆ పని స్నేహితుల
సద్విమర్శల సాయంతో
లేదా శత్రువుల
ఖండింపుల ద్వారా గాని
సాధ్యపడుతుంది.

– డయోగెనెస్

✶ చివరిగా ప్రేమికులకు చేదైన వార్త ఏమిటంటే, ఎవరైనా అబ్బాయి లేదా అమ్మాయి ప్రేమించినవారితో "నువ్వే నా మొదటి ప్రేమవి" అంటే, వారి పెదాలకు ఒక చిప్ తగిలించి, కంప్యూటర్‌కి కనెక్షను ఇస్తే, వాళ్ళ అకౌంటు మొత్తం వెలువడుతుంది. తేదీలతో సహా వాళ్ళ బండారం బయటపడుతుంది. ఇది 2025కి గ్యారంటీగా వస్తుంది. కానీ అది తయారు చేసే ఇంజనీర్లు సుముఖంగా ఉండాలి. ఎవరి కష్టాలు వారివి కదా!

ఇవి చదవగానే "ఆః! నా బొంద ఇవన్నీ సాధ్యమా?" అనుకుంటారు కొందరు. కానీ గుర్తుంచుకోండి. విమానాలు, ఫోన్లు, టెలివిజన్లు, కంప్యూటర్లు గురించి మొదట విన్నప్పుడు, అప్పటి మన మేధావులు కూడా పెదవి విరిచారట. మరి అవన్నీ సాధ్యమయ్యాయి కదా! అలాగే ఇవి కూడావస్తాయి కాబట్టి మార్పుకి సిద్ధంగా ఉండటం మంచిది.

అంతా మనమంచికే!

ఒక దేశపు రాజుగారికి రాత్రి ఆపిల్‌పండు తినాలనిపించిందట. మరొకరిని నిద్రలేపడం ఇష్టంలేక, పక్కనే ఉన్న పళ్ళెంలోని పండు తీసుకుని, కత్తితో కోయబోతూంటే, సర్రున వేలు తెగిందట. దాంతో గట్టిగా అరిచాడు. అందరు వచ్చి అయ్యో! అన్నారు. రాజవైద్యుడు కట్టుకట్టాడు. మంత్రి మాత్రం "పోనీలే మహారాజా! అంతా మన మంచికే!" అన్నాట్ట. దాంతో రాజుగారికి వేలిమంట నెత్తికెక్కింది. వెంటనే "తక్షణం ఈ మంత్రిని బంధించి కారాగారంలో వేయండి." అని ఆజ్ఞాపించి అందర్నీ పంపించేశాడు. మంత్రిని జైల్లో పడేసారు.

మర్నాడు మధ్యాహ్నం రాజుగారు వంటరిగా వేటకై అడవికి వెళ్ళాడు. అక్కడున్న కొండదొరలు ఆయనపై దాడిచేసి, పట్టుకుని కాళీమాతకు బలి ఇవ్వడానికి తీసుకెళ్ళారు. తీరా అక్కడికి వెళ్ళాక, ఆయనకొక వేలు

తెగి ఉందని తెలిసింది. బలి ఇవ్వాలంటే అన్ని అవయవాలు బాగుండాలట. చేయగలిగేదేమి లేక రాజుని విడిచి పెట్టేసారు. బతుకుజీవుడా! అంటూ రాజు ఇంటికొచ్చి, డైరెక్టుగా జైలుకెళ్ళి "మంత్రిగారూ! నన్ను క్షమించండి. మీరు అన్నది అక్షరాలా జరిగింది. అంతా నా మంచికే జరిగింది. నా వేలు తెగకుండా ఉండి ఉంటే నేను బలయ్యేవాడిని. మిమ్మల్ని జైల్లో పెట్టినందుకు క్షమించండి" అన్నాట్ట.

"ఫరవాలేదులెండి అంతా మన మంచికే" అన్నాడు మంత్రి నవ్వుతూ.

"అదేంటి? మిమ్మల్ని జైల్లో పెడితే అంతా మన మంచికే అంటారేమిటి?" అన్నాడు రాజు బిత్తరపోతూ.

"అంతేకదా మహారాజా! నన్ను మీరు జైల్లో పెట్టకపోతే, మీతోపాటూ నేనుకూడా అడవికి వచ్చేవాడిని. నా అవయవాలన్ని బాగున్నాయి కాబట్టి నన్ను వేసేసేవారు" అన్నాడు.

ఈ కథ పాతదే అయినా ఎందుకు చెప్పాల్సి వచ్చిందంటే జీవితంలో మనకెదురైన సమస్యలను తలచుకుని కుంగిపోవడం కన్నా, పోనీ ఒకందుకు ఇలా జరగటం మంచిదే అనుకుని ముందుకు సాగిపోతే, అంతకన్నా మంచిది. తగిన సమయంలో, తగురీతిలో సంభవిస్తుందనేది వాస్తవం. ''పోయింది పొల్లు'' అనుకోవడం ఉత్తమమైన లక్షణం. అయితే చాలామంది జరిగినదానికి చింతిస్తూ, ముందుకి సాగలేక చతికిలపడి పోతున్నారు. ఈ కాలంలో ఈ ప్రపంచంలో ఇది పనికిరాదు. పడుతూ లేస్తూ లేడిపిల్లలాగ పరిగెడుతూనే ఉండాలి. లేదా వెనుక తరుముకొస్తున్న పులికి ఆహారంకాక తప్పదు. ఎందుకంటే పులి కూడా వేగంగా పరిగెడుతుంది. లేడిపిల్ల జారిపోతే ఆకలితో చావడం ఖాయం. కాబట్టి మనం అపజయాలను చూసి కుంగిపోకూడదు.

మనిషి తానో పనిని చక్కగా చేయగలిగాననుకుంటే, అది అతని మనోమస్తిష్కాలకి అభినందన పూర్వకమైన చేయూతనిస్తుంది. కాని అదే మనిషి తాను చేసిన పని తిరుగులేనిదనీ, అలా మరెవ్వరికీ సాధ్యపడదనీ భ్రమిస్తే, అది అతని వికాసానికి గొడ్డలిపెట్టు అవుతుంది.

– సి.ఎఫ్. కెటరింగ్

ప్రతికూల ఆలోచనల్లో ప్రావీణ్యులు

కొందరుంటారు. వారు ఏ పని గురించి చెప్పినా, మూడు సమాధానాల్లో ఒకటి చెప్తారు. అవి,

"ఇలా జరగడం అసాధ్యం"

"ఇంతవరకూ ఎవ్వరూ చేయలేకపోయారు"

"ఇది ఎందుకు చేయలేమంటే..."

ఇటువంటి వారిని, అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు కాల్విన్ కూలిడ్జ్ డౌటర్స్, స్కెప్టిక్స్, సినిక్స్ అని అనేవాడు. వాళ్ళు దేశానికేకాదు తమ కుటుంబానికి కూడా ఏమీ చేయరు. అన్నింటికీ అనుమానాలే. రంధ్రాన్వేషణే వారి ధ్యేయం అని చమత్కరించాడు.

అమెరికాలో కార్ల తయారీలో పోటీ బాగా ఏర్పడినపుడు హెన్రీఫోర్డు వి-8 అనే కొత్త ఇంజను బొమ్మను తయారుచేసి తన ఇంజనీర్లను దానికి క్రియారూపం ఇవ్వమని కోరాడు. పని మొదలు పెట్టకుండానే ఇంజనీర్లు అది తయారు చేయడం ఎంత అసంభవమో, ఎంత అసాధ్యమో, ఎంత నష్టం వస్తుందో, ఎంత పరువుపోతుందో వంటి విషయాలు గంటలు తరబడి చెప్పారు. దానికి ఫోర్డు చలించక "నిజమే మీరన్నవి నేను ఒప్పుకుంటాను. కానీ నేను మీకు జీతం ఇస్తున్నది ఇవి చెప్పటానికి కాదు. ఆ అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేయడానికే. మీరు వెంటనే వర్క్‌షాపులో ప్రవేశించి పని మొదలుపెట్టండి. ఇష్టం లేనివారు తమ రాజీనామాను ఇక్కడే ఇచ్చి వెళ్ళవచ్చు. ఇదిగో ఇక్కడ తెల్లకాగితాలు, పెన్ను ఉన్నాయి" అన్నాడు. ఫలితం! నెలరోజుల్లో దాని నమూనా తయారయింది. ఆరునెలల్లో వి-8 ఇంజన్లతో కొత్తకార్లు అమెరికా రోడ్లమీద పరుగుతీసాయి.

చరిత్రకారులు
మనకి గతాన్ని వివరించి
చెబుతుంటారు.
భవిష్యత్తుని గురించి
ఆర్థిక శాస్త్రవేత్తలు
వివరాలు
అందిస్తుంటారు.
ఐతే వర్తమానాన్ని
గురించి ఎవరూ చెప్పరు;
చెప్పలేరు...
ఎవరికి వారే
నిర్ణయించుకోవాలి.
– లెయాన్ గాంబెట్టా

ఉందిలే మంచికాలం ముందుముందునా!

మంచికాలం ముందుంది అనుకోవటం ఉత్తముల లక్షణం. ఆ రకమైన పాజిటివ్ థింకింగ్ భవిష్యత్తుని అందంగా తీర్చిదిద్దటం ఖాయం. ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలు చూడండి.

శివసుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి అనే అబ్బాయి దూరదర్శన్‌లో ఒక ఉద్యోగం ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళాడు. అందులో సెలక్టు కాలేదు. కొంచెం నిరుత్సాహం కలిగినా, ఆత్మవిశ్వాసంతో తన పెన్నుకి పని చెప్పాడు. సినిమాలకు మాటలు రాసి, దర్శకత్వం వహించి తెలుగు ప్రజల హృదయాల్లో సుస్థిరస్థానం ఏర్పరచుకున్నాడు. ఆయనే శ్రీ జంధ్యాల.

నూటొక్క జిల్లాల అందగాడిననే డైలాగులు చెప్తూ ఆంధ్ర ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న నూతన్‌ప్రసాద్ ఒక దారుణమైన ఆక్సిడెంటులో కాళ్ళలో శక్తిని కోల్పోయాడు. అయినా అదరక, బెదరక ఆత్మవిశ్వాసంతో మళ్ళీ తెరమీదకు వచ్చి రవీంద్రభారతిలో ఉన్నత పదవిని నిర్వహిస్తూ "నూటొక్క జిల్లాల మొనగాడు" అనిపించుకున్నాడు.

బిల్‌గేట్స్ చదువుకునే రోజుల్లో చాలా సోమరి. ఫెయిలవుతూండేవాడు. చివరకు స్కూలు యాజమాన్యం టీసీ ఇచ్చి పంపించివేసింది. స్కూలు డ్రాపవుట్‌గా ముద్రపడిన బిల్‌గేట్స్ తాను చేసిన తప్పు తెలుసుకున్నాడు. పాజిటివ్ థింకింగ్ నేర్చుకుని కష్టపడి పైకొచ్చి "మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత అయ్యాడు. అతను స్కూల్లో చదువుకుని ఉండి ఉంటే ఒక జర్నలిస్టో, లాయరో అయ్యుండేవాడు.

ఇలా అపజయాల నుండి విజయాల వైపు వచ్చిన వారెందరో ఉన్నారు. ఇవన్నీ అవకాశాలే అనుకోవాలి. ఆ మాటకొస్తే నా విషయంలో కూడా ఇలాంటిదే జరిగింది. 1972లో భారత్ ఎర్త్‌మూవర్స్ అనే కంపెనీలో పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసరుగా ఇంటర్వ్యూకి వెళ్తే ఇస్తామన్నారు, కానీ

తీర్పు

అమితాబ్ బచ్చన్
సినిమా వేషాల కోసం
ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు
నిర్మాతలు నిర్ద్వందంగా
కొట్టి పడేశారు.
"నీ మొహం అద్దంలో
చూసుకో గుర్రం
మొహంలా ఉంది.
నీ మోకాళ్ళ క్రింద
కోసివేస్తేనే ఎత్తు
సరిపోతుంది" అంటూ
హేళన చేశారు.

మార్పు

పట్టువదలని
విక్రమార్కుడిలాగ
అమితాబ్ ప్రతి
నిర్మాతను కలిశాడు.
చివరకు అనుకున్నది
సాధించాడు.
నంబర్‌వన్ అయ్యాడు.
సూపర్‌స్టార్‌గా
చలనచిత్ర ప్రపంచాన్ని
పదేళ్ళపాటు ఏలాడు.

మేజిక్కులు, హిప్నాటిజం గురించి మర్చిపోవాలన్నారు. పైగా ఉద్యోగం కోలార్‌లో. చాలా నిరుత్సాహపడ్డాను. ఉద్యోగం రాలేదు. ఆ తరువాత నన్ను నా కళను ఆదరించిన సంస్థలో పనిచేసాను. కౌన్సిలింగులో సాధన చేసాను. ఇపుడు నేను స్వతంత్రుణ్ణి. ఇపుడు నా దగ్గరే పదిమందికి ఉపాధి కల్పించాను. నేనే కనుక ఆ కంపెనీలో చేరి ఉంటే అక్కడే కన్నడంలో తిప్పలు పడుతుండేవాడిని.

చరిత్రలో తప్పిదాలు

ఒకప్పుడు మేధావులు కూడా పప్పులో కాలువేసి ఇచ్చిన తప్పుడు స్టేట్‌మెంట్లు ఉన్నాయి. అవి అసాధ్యాలుగా వర్ణించారు. కానీ తరువాత తరం వాటిని సాధ్యం చేశారు. ఇవి గమనించండి.

1. 1899లో అమెరికా పేటెంట్స్ శాఖకు సంబంధించిన కమీషనర్ చార్లెస్ హెచ్.డల్ "ఇక కొత్తగా కనిపెట్టేవేవీ లేవు. కనిపెట్ట తగినవన్నీ ఇప్పటికే పూర్తయ్యాయి" అన్నాడు.
2. 1911లో ఫ్రెంచి మిలటరీ మార్షల్ ఫెర్డినాడ్ మాట్లాడుతూ "విమానాలు ఆసక్తికరమైన ఆటబొమ్మల్లాంటివి మాత్రమే అవి రక్షణ రంగానికి ఏవిధంగానూ సహాయపడవు" అన్నాడు.
3. భారతదేశం టెలిఫోను వచ్చిన కొత్తరోజుల్లో "ఫోనులో మాట్లాడాలంటే ఇంగ్లీషు రావాలి. హిందీలో మాట్లాడితే పనిచేయదు" అని పెద్ద మనుషులు ప్రకటించారు. చాలా మంది ప్రజలు నమ్మారు.
4. ఐ.బి.యమ్. వారు కంప్యూటర్లు తయారుచేసే ఆలోచనలో ఉన్నప్పుడు, ఒక గొప్ప నాయకుడు "అవి ఎవరూ కొనరు ప్రపంచమంతా ప్రచారం చేస్తే 5 కంప్యూటర్లు అమ్మవచ్చు" అన్నాడు.

తీర్పు

రామేశ్వరంలోని శివాలయం వీధిలో ఒక సామాన్య కుటుంబంలో జన్మించిన అబ్దుల్‌కలాంకు ఒక పక్క పాఠశాలలో చదువుకుంటూ, మరోపక్క కిరాణా కొట్లో అమ్ముతూ, తానొక టీచర్ అయితే చాలనుకున్నాడు.

మార్పు

కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం, శివాలయ పూజారి ప్రేరణ అతన్ని పై చదువులు చదివేలా చేసింది. మద్రాసులో ఇంజనీరింగ్ చదివి, అనేక పదవులు నిర్వహించి దేశానికి రక్షణశాఖ సలహాదారుగా చివరకు దేశాధ్యక్షుడిగా ఎన్నుకోబడ్డాడు.

5. 20 సెంచరీ ఫాక్స్ అనే కంపెనీ అధినేత 1946లో ప్రకటన చేస్తూ "టెలివిజన్ జనాదరణ పొందటం అసాధ్యం. ఆరునెల్ల తరువాత ఆ చెక్కపెట్టెను గుడ్లప్పగించి చూడ్డం మానేస్తారు" అన్నాడు.

6. 1967లో ప్రఖ్యాత సైంటిస్ట్ డాక్టర్ లీడ్ ఫారెస్టు ఒక సభను ప్రారంభిస్తూ "మనం వైజ్ఞానికంగా ఎంత ముందుకి సాగినా మానవుడు చంద్రుడిపై కాలు మోపటం అసాధ్యం" అని ప్రకటించాడు.

ఆలోచించండి! వాళ్ళ మాటలు విన్న శాస్త్రజ్ఞులు, ప్రజలు తమ ప్రయత్నాలను అక్కడితో ఆపి ఉంటే ఏమయి ఉండేది? కాబట్టి అపజయాలు, అవమానాలు, అనుమానాలు, అర్థం లేని ఆందోళనలు కూడా మనల్ని మోటివేట్ చేస్తాయనే విశ్వాసం పెంచుకుందాం.

20వ శతాబ్దపు అద్భుతం

20 వ శతాబ్దంలో కనుగొన్న అద్భుతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కారు, విమానం, ఫోను....లాంటివి కాకుండా చాలా అద్భుతమైనది ఒకటుంది. మనిషిలో మార్పు సంభవం Man can alter his attitude అనేది గొప్ప డిస్కవరీ అని నా ఉద్దేశ్యం. పూర్వం కొన్ని పనులు కొందరే చేయగలరు, ఏ పని చేసేవాడు అదే చెయ్యాలి, ఎన్ని జన్మలెత్తినా మనిషి సంస్కారం మారదు....ఇలా అనుకునేవారు. కానీ 20 వ శతాబ్దంలో మనిషి తన వైఖరి, ప్రవర్తన మార్చుకోగలడు అని సైకాలజిస్టులు రుజువు చేసారు.

ఈనాడు ప్రపంచంలో సైకాలజీ రంగం రోజురోజుకీ విస్తరిస్తూంది. మానసిక సమస్యల నుండి ఎవరికివారే బయట పడటానికి పరిష్కారాలు సూచించే పుస్తకాలెన్నో విడుదలవు తున్నాయి. తమ పద్ధతులు, వైఖరులు మార్చుకోడానికి పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంటు కోర్సులు నిర్వహించే వారి సంఖ్య పెరుగుతూ ఉంది. పత్రికల్లో

సహజంగా మానవుడు పని చేయడానికి ముందు ఆలోచిస్తాడు. మంచిదే, ఆ ఆలోచన ఎక్కువయితే పని చేయడానికి సందేహిస్తాడు. విజయం సాధించగలనా? లేదా? అనే మీమాంసలో పడి పోతాడు. ఈలోగా వెనుకనున్న వారు రంగప్రవేశం చేసి అది సాధించి చక్కా పోతారు.

ప్రేరణ కలిగించే వ్యాసాలు ప్రచురితమవు తున్నాయి. ఇంగ్లీషు, చైనా భాషల్లో అసంఖ్యాకమైన పుస్తకాలు వెలువడుతున్నాయి.

ఇటీవలి కాలంలో కొత్తకొత్త ప్రక్రియలు కూడా సైకాలజిస్టులు సూచిస్తున్నారు. అటువంటి పుస్తకాల్లో సంచలనం సృషించిన పుస్తకం 7 habits of highly effective people అంటే "సమర్థులు సాధించిన 7 సద్గుణాలు", లేదా "ప్రతిభావంతులు పాటించే 7 పద్ధతులు" అనుకోవచ్చు. ఈ పుస్తక రచయిత స్టీఫెన్ ఆర్.కోవే. ఈ పుస్తకం ఎంత సంచలనం సృష్టించిందంటే ఇప్పటి వరకు 32 ఎడిషన్లు ఇంగ్లీషులే, 10 కన్నా ఎక్కువ ఎడిషన్లు ఫ్రెంచ్, గ్రీకు, జర్మనీ, ఇంగ్లీషులో, 10 కన్నా ఎక్కువ ఎడిషన్లు(ఫ్రెంచ్, గ్రీకు, జర్మనీ, జపనీస్, చైనా భాషలో వచ్చాయి. పైకి చెప్తే బాగుండదు కానీ అంతకన్నా ఎక్కువ ఎడిషన్లు కూడ పైరసీ జరిగినట్లు రుజువయ్యాక ప్రభుత్వం 10వ శతాబ్దంలో కనుగొన్న అద్భుతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి తగిన చర్య తీసుకుంది.

ప్రపంచం క్షణం క్షణం
మార్పుకు వేదిక
అవుతుంది.
అదొక నురగ లాంటిది.
నిరంతరమైన మార్పు
తాలూకు ఆ నురగ
శాంతి స్వరూపమైన
మౌన సముద్రం
ఒడ్డున ఈదులాడుతూ
వుంటుంది.

– రవీంద్రుడు

ప్రతిభావంతులు పాటించే సప్తపది

మనిషి మారాలంటే కోవే 7 సద్గుణాలు సూచించాడు. అవి చదివి పాటించినవారు కొత్త జీవితం అనుభవించగలరని అనేక ఉదాహరణలతో రాశాడు.

అవి ఇలా ఉంటాయి.

1. PROACTIVE
   (పని ప్రారంభించండి)

2. BEGIN WITH THE END
   (ప్రారంభంలో ఫలితం ఊహించండి)

3. FIRST THINGS FIRST
   (ప్రథమానికే ప్రాధాన్యత)

4. THINK WIN / WIN

(గెలుపు గెలుపు)

5. SEEK FIRST TO UNDERSTAND
THEN TO BE UNDERSTOOD

(పరస్పర అవగాహన)

6. SYNERGIZE

(ప్రజ్ఞల సమీకరణ)

7. SHARPEN THE SAW

(ప్రతినిత్యం పదును)

1. పని ప్రారంభించండి (PROACTIVE)

సహజంగా మానవుడు పని చేయడానికి ముందు ఆలోచిస్తాడు. మంచిదే, ఆ ఆలోచన ఎక్కువయితే పని చేయడానికి సందేహిస్తాడు. విజయం సాధించగలనా? లేదా? అనే మీమాంసలో పడి పోతాడు. ఈలోగా వెనుకనున్న వారు రంగప్రవేశం చేసి అది సాధించి చక్కా పోతారు. అందుచేత కోవే మొదటి గుణం 'పని ప్రారంభించండి' అంటాడు. ప్రోయాక్టివ్ అంటాడు అంటే రంగప్రవేశం చేయండి, మీనమేషాలు లెక్కిస్తూ కూర్చోవద్దు. కానీ చాలా మంది రియాక్టివ్ (REACTIVE) గా ఉంటారు. అంటే ప్రతికూలంగా స్పందిస్తారు. ఉదాహరణకు సోమరిగా ఉండే వ్యక్తికి బాగా పని చేయమని చెప్పినప్పుడు "నేను చెయ్యను, నేను ఇంతే" అని మొండి కేసి కూర్చుంటాడు. ప్రోయాక్టివ్ వారు "ఓకే నేను మారే ప్రయత్నం చేస్తాను" అని ప్రారంభిస్తారు. అదే విధంగా "ఇంతకన్నా వేరే మార్గం లేదు" అని రియాక్టివ్ వారు అంటే "ఆలోచిస్తే అనేక మార్గాలున్నాయి" అంటారు ప్రొయాక్షివ్ వారు. వీరు చొరవచేసి పనిలో దూకి బాధ్యతతో ఆ పని పూర్తి చేసి తీరుతారు.

మనం 21వ శతాబ్దంలో ఉన్నాం. మనలోని లోపాలను తెలుసుకుని, సరిదిద్దుకుని, మనల్ని మనం

మనం మొదలుపెట్టే పని చివరికి ఎలా రూపుదిద్దుకుంటుందో ముందుగా ఊహించుకోగలిగితే, అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు ముందు చేసుకోవచ్చు అంటారు కోవే. వడ్రంగి తాను కొయ్యబోయే చెక్కను రెండుసార్లు కొలిచి ఒక్కసారి కోస్తాడు (Measure twice, cut once) కాబట్టి మనం కూడా ఆ రూలు పాటిస్తే గమ్యాన్ని చేరుకోవచ్చు. తప్పులు చేసే ఆస్కారం ఉండదు.

ప్రేరణ కలిగించుకోవలసిన సమయం ఇది. "నా వల్ల కాదు" "నేను చెయ్యలేను" "ఇది అసాధ్యం" అనే రియాక్టివ్ ఆలోచనల నుండి "నేను ప్రయత్నం చేస్తాను" "నేను చెయ్యగలను" "ఈ ప్రపంచంలో అసాధ్యమనేది లేదు" అని ప్రొయాక్టివ్ ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుదాం.

మనలోని లోపాలను తెలుసుకుని, మనల్ని మనం ప్రేరణ కలిగించుకోవలసిన సమయం ఇది. "నా వల్ల కాదు" "నేను చెయ్యలేను" "ఇది అసాధ్యం" అనే రియాక్టివ్ ఆలోచనల నుండి "నేను ప్రయత్నంచేస్తాను" "నేను చెయ్యగలను" "ఈ ప్రపంచంలో అసాధ్యమనేది లేదు" అని ప్రోయాక్టివ్ ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుదాం.

2. ప్రారంభంలోనే ఫలితం ఊహించండి (BEGIN WITH THE END)

ఇది విజయం సాధించాలనుకునేవారికి అద్భుతమైన చిట్కా. మనం మొదలుపెట్టే పని చివరికి ఎలా రూపుదిద్దుకుంటుందో ముందుగా ఊహించుకోగలిగితే, అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు ముందు చేసుకోవచ్చు అంటారు కోవే. వడ్రంగి తాను కొయ్యబోయే చెక్కను రెండుసార్లు కొలిచి ఒక్కసారి కోస్తాడు (Measure twice, cut once) కాబట్టి మనం కూడా ఆ రూలు పాటిస్తే గమ్యాన్ని చేరుకోవచ్చు.

మీరు ఒక కొత్త ఉద్యోగంలో చేరే ముందు, లేదా ఒక కొత్త ఆఫీసుకి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయినపుడు, అక్కడ కొన్నాళ్ళు పనిచేసిన తరువాత, మరో ఊరుకి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయిందను కోండి. మీకు ఇచ్చే ఫేర్‌వెల్ సభలో సభికులు ఎలా ప్రసంగించా లనుకుంటారో ఊహించుకోవాలి. అక్కడి ఉద్యోగులందరూ మిమ్మల్ని ప్రశంసిస్తూ పూలదండలతో ముంచెత్తాలా? లేదా మీకు ట్రాన్స్‌ఫర్ అయినందుకు పండుగ చేసుకోడానికి బయటకు పోయారా? ఊహించుకోవాలి. ప్రశంసించాలంటే మీరు మీ ప్రవర్తనలో, వైఖరిలో తగిన మార్పులు, చేర్పులు చేసుకుని రంగంలోకి దూకాలి. ఇది ఉద్యోగులకే కాదు, అత్తవారింటికి వెళ్ళే అమ్మాయి, కొత్తగా కాలేజీలో చేరే స్టూడెంట్స్‌కి కూడా ఇది మంచి ఎక్సర్‌సైజు. అలాగే మన తరువాత తరం మన గురించి ఏం చెప్పుకోవాలో కూడా ఆలోచించ మంటాడు కోవే. అందుకే ముందుగానే ఆలోచించి నలుగురు మెచ్చే పనులు చేయడం మనందరికీ మంచిది.

3. ప్రథమానికే ప్రాధాన్యత
(FIRST THINGS FIRST)

ఇది టైమ్ మేనేజిమెంటుకి సంబంధించిన చిట్కా. మనకెన్నో పనులుంటాయి. వాటిల్లో ముఖ్యమైన పనులను ముందుచేయాలనేది ఇందులోని సారాంశం. మనకున్న ఇరవై నాలుగు గంటల్లో 16 నుండి 18 గంటలు మనం రకరకాల పనులు చేస్తున్నాం. అందులో ముఖ్యమైనవి ఏవి? అవసరమైనవేవి? అనేది జాగ్రత్తలో ఆలోచించిచేస్తే విజయం సాధించవచ్చు. మీరైనా, నేనైనా, అమెరికా అధ్యక్షుడైనా, మన ప్రధాని అయినా, ఎవరికైనా ఉండేది 24 గంటలే. వాళ్ళు చేయగలిగినపుడు మనం ఎందుకు చెయ్యలేమని ప్రశ్నించుకోవాలి. దానికి కోవే మన పనులను 4 భాగాలుగా విభజించాలని అంటాడు.

1. అర్జంటు (Urgent) & ముఖ్యం (Important)
2. అర్జంటు కాదు (Not Urgent) & ముఖ్యం (Important)
3. అర్జంటు (Urgent) & ముఖ్యమైనవి కావు(Not Important)
4. అర్జంటుకాదు (Not Urgent) & ముఖ్యమైనవి కావు(Not Important)

	అర్జంటు	అర్జంటుకాదు
ముఖ్యం	1. ఆఫీసు చదువు ప్రమాదాలు అనారోగ్యం డెడ్‌లైన్స్	2. ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం ప్రణాళికలు వేయటం పబ్లిక్ రిలేషన్స్ కుటుంబంతో గడపటం ఏరోజు పని ఆ రోజు చేయటం
ముఖ్యం కాదు	3. మీటింగులు కొత్త స్కిల్స్ నేర్చుకోవడం పరిచయాలు జనరల్ నాలెడ్జి	4. టీవీలు సినిమాలు పనికిరాని కబుర్లు ఫోన్లో కబుర్లు

ఆఫీసుకి వెళ్ళడం, కాలేజికీ వెళ్ళడం ప్రమాదాలు, తీవ్ర అనారోగ్యం మొదటి కోవలోకి వస్తాయి.

ఆరోగ్యం కాపాడుకోవటం, పబ్లిక్ రిలేషన్స్, ప్లానింగ్ వగైరా రెండవకోవలోకి వస్తాయి.

భార్యాభర్తలిద్దరు సర్దుకు పోగలిగితే, వారిపిల్లలు చదువుల్లో, ఆటపాటల్లో అభివృద్ధి సాధించగలుగుతారు. దానివలన ఇద్దరికీ లాభం చేకూరుతుంది. ఇల్లు, వ్యాపారం, ఉద్యోగం ఎక్కడున్నా ఈ సిద్ధాంతం విజయానికి దారి తీస్తుందనటంలో సందేహం లేదు.

ఫ్రెండ్స్‌ని బర్తడేకి గ్రీట్ చెయ్యడం, మీటింగులు, ఫోన్‌కాల్స్, మూడవకోవలోకి వస్తాయి.

ఇక చివరిగా అర్జంటు కాదు, ముఖ్యమైనవి కానివి ఏమిటో ఊహించే ఉంటారు. టీవీలు సినిమాలు, పనికిరాని కబుర్లు, తిరుగుళ్ళు అందులోకి వస్తాయి. కానీ చాలామంది వాటిని మొదటి కోవలోకి పెట్టడం వల్లనే చిక్కువస్తుంది.

4. గెలుపు గెలుపు (WIN/WIN)

మనుషుల మధ్య పరస్పరం సంబంధాలు పెంచు కోటానికి ఇది మంచి పద్ధతి. సహజంగా సంబంధాలు నాలుగు రకాలుగా ఉంటాయంటారు కోవే.

1. గెలుపు-ఓటమి : భార్యాభర్తల మధ్య సమస్యలు వచ్చాయనుకోండి. భర్తది పై చెయ్యి అయినపుడు అతను గెలుస్తాడు ఆవిడ ఓడిపోతుంది. సహజంగా పెళ్ళయిన మొదటి సంవత్సరం ఇలా ఉండవచ్చు

2. ఓటమి-గెలుపు : ఓడిపోయిన వారు ఊరుకోరు కదా రెండవ సంవత్సరం ఆవిడది పై చేయి అవుతుంది. భర్త ఓటమి పొందుతాడు ఆమెది గెలుపవుతుంది. అది భర్తలో అవమానభారాన్ని పెంచుతుంది. దానికితోడు అతని కుటుంబ సభ్యులు కూడా రెచ్చగొట్టడం జరుగుతుంది.

3. ఓటమి-ఓటమి : ఈసారి భర్త తిరగ బడతాడు. ఫలితం ఇద్దరూ ఓడిపోయి విడాకుల వరకు వెళ్తారు. అమెరికాలోని ఒక విడాకుల కేసులో జడ్జి భర్తని ఆస్తి అంతా అమ్మి భార్యకు సగం ఇవ్వమన్నారు. భర్త తన కారు, ఆస్తులు అన్నీ కలిపి 50 డాలర్లకు అమ్మి భార్యకు సగం అంటే 25 డాలర్లు ఇచ్చాడు. దాని వలన ఇద్దరూ నష్టపోయారు. కాని వారి మొండి వైఖరి అంతే.

4. గెలుపు-గెలుపు : ప్రశాంత జీవితం గడపాలంటే ఇది సరైన పద్ధతి. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలి. ఒకరినొకరు ఆదుకోవాలి. భార్యాభర్తలిద్దరు సర్దుకు పోగలిగితే,

మీరు ఆఫీసులో బాస్ కావొచ్చు, ఇంట్లో భర్త, లేదా భార్యకావొచ్చు, ఇతరులు చెప్పినది వినండి... వారు చెప్పినది వినకుండా, మీరు చెప్పదలుచుకున్నది నాన్‌స్టాప్‌గా చెప్తే మీ మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతినే ప్రమాదంఉంది.

వారిపిల్లలు చదువుల్లో, ఆటపాటల్లో అభివృద్ధి సాధించగలుగుతారు. దానివలన ఇద్దరికీ లాభం చేకూరుతుంది. ఇల్లు, వ్యాపారం, ఉద్యోగం ఎక్కడున్నా ఈ సిద్ధాంతం విజయానికి దారి తీస్తుందనటంలో సందేహం లేదు. అంటే గెలుపు నాది..గెలుపు నీది. చివరకు గెలుపు మనది, మనందరిది అవుతుంది.

5. పరస్పర అవగాహన (SEEK FIRST TO UNDERSTAND)

ఈ గుణం లోని ముఖ్యమైన విషయం ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ పైన వారు మిమ్మల్ని అర్థంచేసుకునేలా ప్రవర్తించాలి. ఇది కొంచెం ఇబ్బంది కరమైనదే. సహజంగా కొంతమంది ఎదుటివారిని అర్థంచేసుకోకుండా తమ చరిత్ర చెప్పి విసిగిస్తూంటారు. దీనికి చక్కని ఉదాహరణ కీర్తిశేషులు జంధ్యాలగారు దర్శకత్వం వహించిన 'అహ నా పెళ్ళంట' చిత్రంలో నూతన్ ప్రసాద్ కేరక్టర్. కనపడిన ప్రతివారికీ తన "ఆటోబయోగ్రఫీ" చెప్పి మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తుంటాడు. అలా కాకుండా మనం ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. దానికి వారి మాటలను వినాలి. ఆ పైన మీరు చెప్పాలి. "శ్రోత కాని వాడు వక్త కాలేడు" అని పెద్దలు అందుకే అంటారు.

మీరు ఆఫీసులో బాస్ కావొచ్చు, ఇంట్లో భర్త, లేదా భార్యకావొచ్చు, ఇతరులు చెప్పినది వినండి, వారు చెప్పినది వినకుండా, మీరు చెప్పదలుచుకున్నది నాన్‌స్టాప్‌గా చెప్తే మీ మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతినే ప్రమాదంఉంది. ఒకసారి ఢిల్లీలో ఒక తల్లి తన కొడుకుని స్కూలుకి పంపే ప్రయత్నంలో యూనిఫాం వేసి బూట్లు తొడిగి, బూటుతాళ్ళు బిగించింది. ఆ అబ్బాయి గట్టిగా అరిచాడు. బూట్లు తీసేయమన్నాడు వాడు స్కూలు ఎగ్గొట్టే డ్రామా ఆడుతున్నాడని, తిట్టి, కొట్టి బలవంతంగా రిక్షాలో

ఒక పుల్లను విరవమంటే
పిల్లవాడు కూడా
విరిచేయగలడు.
కానీ పుల్లలకట్టగా చేసి
విరవమంటే
ఎంత బలవంతుడైనా
విరచలేడు.
దీనినే కోవే 1+1=3
అంటాడు.
అంటే రెండు శక్తులు
కలిస్తే మూడవ శక్తి
వచ్చి చేరుతుంది.

కూర్చోపెట్టింది సగం దారిలో ఆ అబ్బాయి స్పృహ తప్పగా చూస్తే బూటులో ఉన్న ఒక తేలు అతన్ని కుట్టి కుట్టి చచ్చిపోయింది. ఆ అబ్బాయి మాట వినుంటే ఆ ప్రమాదం తప్పేది. సమయానికి సరైన చికిత్స అందక ఆ అబ్బాయి కూడా మరణించాడు.

6. ప్రజ్ఞల సమీకరణ (SYNERGISE)

ఇది చాలాముఖ్యమైనది. ఇంతకు ముందున్న ఐదు సూత్రాలను సమీకరించి ప్రవర్తించడం ఇందులోని విశేషం. ఎవరైనా విజయం సాధించాలంటే తమలో ఉన్న ప్రజ్ఞకు ఇతరుల ప్రజ్ఞను జతకలిపి చివరకు ఒక అద్భుత విజయాన్ని సాధించవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక అడవిలో కొన్ని ఆవులుండేవి. ఒక పెద్దపులి వచ్చి వాటిలో రోజూ ఒక దాన్ని చంపి తినేది. ఒకరోజు ఆవులన్నీ కలిసి, ఐకమత్యంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాయి. పెద్ద పులి రాగానే ఒక్కసారిగా దానిమీద పడ్డాయి. దాంతో పులి తోక ముడిచి పారిపోయింది.

అదే విధంగా ఒక పుల్లను విరవమంటే పిల్లవాడు కూడా విరిచేయగలడు. కానీ పుల్లలకట్టగా చేసి విరవమంటే ఎంత బలవంతుడైనా విరచలేడు. దీనినే కోవే 1+1=3 అంటాడు. అంటే రెండు శక్తులు కలిస్తే మూడవ శక్తి వచ్చి చేరుతుంది. ఉదాహరణకు వంకాయలు పచ్చివి తినడం ఎవరి తరంకాదు. అలాగే వట్టికారం ఎవరు తినరు, వట్టి ఉప్పు ఎవరూ తినరు. ఈ మూడు కలిపి వండితే అద్భుతమైన వంకాయ కారంపెట్టిన కూర తయారవుతుంది. భార్యా భర్త కలిసి, పిల్లలను కనడం కూడా ఈ కోవలోకే వస్తుంది.

మీ ఆఫీసు, లేదా కుటుంబంలోని వ్యక్తుల్లో రకరకాల ప్రజ్ఞలుండవచ్చు. వాటిని సమీకరించి, ఐకమత్యంతో ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటూ, ఒక అద్భుతకార్యం చేసి చూడవచ్చు. దీనికి అవసరమైన వనరులు మొదట తెలిపిన

> ఒక సమస్య విషయంలో ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం - మనం సాధించగలిగిన ఆ సమస్య తాలూకూ పరిష్కారం కాదు; ఆ పరిష్కారాన్ని కనుగొనడం ద్వారా మనం పోగుచేసుకోగలిగిన మనోబలం.
>
> - జి.కె.చెస్టర్టన్

5 సూత్రాల్లో ఉన్నాయి. చేతి ఐదువేళ్ళు కలిపితేనే పిడికిలి బిగించవచ్చుననే సత్యం కూడా గ్రహించాలి.

7. ప్రతినిత్యం పదును (SHARPEN THE SAW):

ఇది చివరిదైనా అతి ముఖ్యమైనది. జీవితంలో ఇంతకు ముందు చెప్పిన ఆరు సద్గుణాలు పాటించి విజయం సాధించిన తరువాత పని పూర్తయిందని అనుకోవచ్చు. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు పదును పెట్టుకుంటూ ఉండాలి. లేదంటే పరిస్థితి మళ్ళీ మొదటికి రావడం ఖాయం. తోటలో చెట్లు కొట్టాలన్నా, ప్రతిసారి గొడ్డలికి పదునుపెట్టి తీరాల్సిందే.

మీరు ఏ పనిచేస్తున్నా పోటీ ప్రపంచంలో నిలబడాలంటే ప్రతినిత్యం మీ తెలివిని పదును పెట్టుకోవలసిన అవసరం ఉందని మర్చిపోకండి. కొత్త కొత్త విద్యలను నేర్చుకోవాలి. మీ స్థానాన్ని పదిలం చేసుకోవాలి. అంతేకాని ఉన్నదానితో సరిపుచ్చుకుందామంటే ఉన్నది కూడా ఊడే ప్రమాదం ఉంది. ఉదాహరణకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం వస్తే సరిపోదు. వచ్చినవారు అది నిలబెట్టుకోవాలంటే ప్రస్తుతం హైటెక్ పద్ధతులు నేర్చుకోవాలి. కంప్యూటర్ నేర్చుకోవాలి. పవర్‌పాయింటు ప్రెజెంటేషన్ ఇచ్చి తీరాలని ఇపుడు ప్రభుత్వం చెప్తుంది. అవి నేర్చుకోవాలి.

ఇదే విషయాన్ని వేమన అందంగా ఎలా చెప్పాడో చూడండి.

అనగననగ రాగమతిశయిల్లుచునుండు
తినగ తినగ వేము తియ్యనుండు
సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

పై ఏడు సద్గుణాల్లో 1,2,3 వ్యక్తిగత విజయానికి తోడ్పడుతాయి. అవి తరువాత సద్గుణాలకు స్ఫూర్తినిస్తాయి. విజయానికి దారి చూపుతాయి.

మనం ఎప్పుడూ మన తెలివితక్కువతనాన్నో, చేతకానితనాన్నో వివరిస్తూ ఇతరులకు వినోదం కలిగించకూడదు. వారు అవి విని ఆనందించి సరదాగా నవ్వేసినా, మనం చెప్పినా వాటిని గుర్తించుకుని, అదే జనం సందర్భం వచ్చినప్పుడు మన చాపకిందకే నీరు తీసుకురావచ్చు.

– డాక్టర్ శామ్యూల్ జాన్సన్.

4,5,6 సద్గుణాల భాగస్వామ్య విజయానికి దోహద పడతాయి. మొదటి మూడు సాధిస్తేనే కాని 4,5,6లు సాధించకూడదని రూలేమీ లేదు.

ఇక చివరగా ఏడవది, ప్రతి నిత్యం సాధన చేసినందువలన, అంతవరకు సాధించిన విజయాలను పునశ్చరణ చేసుకొనే అవకాశం ఉంది. అంటే ఏడవ సూత్రం మనల్ని ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా ఉంచి నిత్య సంతోషాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. మనం కోరుకున్న మార్పు లభిస్తుంది.

మనలో మార్పు రావడానికి కొన్ని రక్షణ తంత్రాలనబడే డిఫెన్స్ మెకానిజంలు అవసరం కావొచ్చు అవి ఎలా ఉంటాయో చూడండి.

మనం కోరుకున్న పనులు కావని తెలిసినపుడు కొందరు అవి జరిగినట్లుగా ఊహించుకుని తృప్తి చెందుతారు. ఉదాహరణకు వయసుదాటిపోయిన నిరుద్యోగి పెద్ద ఆఫీసరు అయినట్లుగా, రిక్షా లాగే వ్యక్తి ప్రపంచ సుందరిని పెళ్ళాడినట్లు పగటి కలలు కంటూ ఆనందాన్ని పొందుతారు. దీనిని ఫాంటసీ అంటారు.

మార్పుకి రక్షణ తంత్రాలు

ఆశలు, కోరికలు అందరికీ ఉంటాయి. అవి తీరితే ఆనందమే. కానిపక్షాన అసంతృప్తి, ఆందోళన. వక్రీకావడం కన్నా "అందని ద్రాక్ష పళ్ళు పుల్లన" అని అనుకోవడం కూడా ఆనందమే. దానినే సైకాలజీలో రక్షణోపాయం అంటారు. డిఫెన్సు మెకానిజంలు అనబడే రక్షణోపాయాలు, మనిషిని, మనసుని రక్షించగలవు. వాటిల్లో కొన్నింటిపై ఆధారపడడం తప్పులేదు. కొన్నింటిని ఎంత త్వరగా విడిచిపెడితే అంతమంచిది.

డిఫెన్స్ మెకానిజాలు చాలా ఉన్నాయి. అయితే వాటిల్లో ఇవి ముఖ్యమైనవి

1. డినైయల్ (వాస్తవాన్ని నిరాకరించడం),
2. డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్ (విస్థాపనము),
3. రియాక్షన్ ఫార్మేషన్ (ప్రతిచర్య),
4. రిప్రెషన్(దమనము),
5. రేషనలైజేషన్ (హేతువాద వివరణ),

6. అటాన్‌మెంట్ (ప్రాయశ్చిత్తం),

7. ఫాంటసీ (స్వైరకల్పన),

8. ఎమోషనల్ సప్రెషన్ (ఉద్వేగాలను కప్పిపుచ్చడం),

9. కాంపన్సెషన్ (పరిహారం),

10 ప్రొజెక్షన్ (పక్షేపణం).

1. డినైయల్ (DENIAL–వాస్తవాన్ని నిరాకరించడం)

ఇది రక్షణోపాయాల్లో ముఖ్యమైన తంత్రం. దీనిమీద ఆధారపడ్డవారు వాస్తవాన్ని అంగీకరించరు ఒక తాగుబోతుని "మీరు ఈమధ్య బాగా తాగుతున్నారట కదా" అని అడిగినపుడు "ఛీ..ఛీ.. ఎవరన్నారా మాట. కిట్టనివారు చేసే ప్రచారం మాత్రమే. ఎప్పుడో మనసు బాగాలేనపుడు తాగుతూంటాను" అంటాడు. అతనికి రోజూ మనసు బావుండదని మనకు తెలియదనుకుంటాడు. ఇటువంటివారు తప్పు చేసినా మరొకరు వేలెత్తి చూపితే భరించలేరు.

2. డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్

(DISPLACEMENT–**విస్థాపనము**)

అత్తమీద కోపం దుత్తమీద చూపించడమంటే ఇదే. ఆఫీసులో అధికారి తిట్టినపుడు ఆ ఉద్యోగి ఇంటి కొచ్చి భార్యమీద, పిల్లల మీద ప్రతాపాన్ని చూపిస్తాడు. పరీక్ష ఫెయిలయిన విద్యార్థి తమ్ముడిని చితగ్గొడతాడు. ఎందుకు కొట్టావంటే వీడి అల్లరివల్లే నేను ఫెయిలయ్యానంటాడు. వాస్తవాలను అంగీకరించక అవాస్తవిక కారకాలపై తమ దోషాలను, లోపాలను ఆపాదించడం వీరికి అలవాటయి పోతుంది. ఇటువంటివారు, ఓపెన్‌మైండ్‌తో ఆలోచించి, తమ ఉద్రేకాలను అణచుకోగలిగితే తమలో చక్కని మార్పు తీసుకురాగలుగుతారు. లేదా సమాజంలో అందరిచేత తిరస్కరింపబడే ప్రమాదం ఉంది.

ఒసామా బిన్ లాడెన్ చేస్తున్న హత్యలు ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లోని ముస్లింలు అంగీకరించకపోయినా తాను ఇస్లాం అభివృద్ధికే చేస్తున్నాని ప్రచారం చేయడం, యూదులను హతమార్చిన హిట్లర్, తాను దేశాన్ని రక్షించడానికే చేసానని 'దేశభక్తి' పేరు వాడుకోవడం, వంటివి రేషనలైజేషన్ కోవలోనికే వస్తాయి.

మన చుట్టూ వున్నవారి ఆనందంలో భాగస్వాములమై మనం వారి ఆనందాన్ని ఎన్నోరెట్లు పెంచిన వారమవుతాం. అదేవిధంగా ఎవరికైనా దుఃఖం కలిగినప్పుడు వారి దుఃఖంలో పాలు పంచుకోగలిగితే, మనం వారి దుఃఖాన్ని తగ్గించిన వారమవుతాం.

– సిసిరో

3. రియాక్షన్ ఫార్మేషన్

(REACTION FORMATION – ప్రతి చర్య ఉద్భవం)

దీనిపై ఆధారపడ్డవారు సవతితల్లి ప్రేమ నొలికిస్తారు. ఇతరుల పట్ల తమకు గల ద్వేష భావాన్ని కప్పిపుచ్చుకోడానికి వారిపట్ల ఎనలేని ప్రేమ ప్రదర్శిస్తారు. ఇది మనదేశంలో మామూలే. కొందరు రాజకీయ నాయకులు ఇతర మతాల వారికి అన్యాయం జరిగినపుడు, బాధితుల ముందు కళ్ళనీళ్ళు కార్చడం, అన్యాయం చేసిన వారిని బహిరంగంగా విమర్శించడం చేస్తారు. నిజానికి అది నాభిలోంచి వచ్చిందికాదు. నాలుకనుండే. అదేవిధంగా ఒక పార్టీ నాయకుడు మరణించినపుడు, ఇతర పార్టీల వాళ్ళు వెళ్ళి వెక్కివెక్కి ఏడవడం కూడా ఇదే ముసుగులోకి వస్తుంది. చెల్లిమీద అసూయ ఉన్న అక్క, తండ్రిని తృప్తి పరచడానికి చెల్లి చెయ్యి పట్టుకుని స్కూలుకు తీసుకువెళ్ళడం కూడా ఇదే కోవలోకి వస్తుంది.

4. రిప్రెషన్ (REPRESSION – దమనము)

ఇది చాలా ఆరోగ్యకరమైన రక్షణోపాయం. మనసుకు బాధ కలిగించే విషయాలను, వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలను తలచుకోకుండా మనసుని మరల్చడం ఇందులోని ప్రత్యేకత. ఆత్మీయుల మరణం, స్నేహితుల ఎడబాటుని సహించలేని వారు ఈ ఆలోచనలు అణచుకుని, మనసుని డైవర్ట్ చేసుకుంటారు. దీనివల్ల మనసుకి వత్తిడి తగ్గుతుంది. అయితే అన్నివేళలా మంచిదికాదు.

5. రేషనలైజేషన్

(RATIONALIZATION – హేతువాద వివరణ)

తాము చేసిన తప్పులను సమర్థించుకునే వారు ఈ కోవలోకి వస్తారు. ఒసామా బిన్ లాడెన్ చేస్తున్న హత్యలు ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లోని ముస్లింలు అంగీకరించకపోయినా తాను

ఇస్లాం అభివృద్ధికే చేస్తున్నాని ప్రచారం చేయడం, యూదులను హతమార్చిన హిట్లర్, తాను దేశాన్ని రక్షించడానికే చేసానని 'దేశభక్తి' పేరు వాడుకోవడం, మద్యపాన నిషేధం ఎత్తివేస్తూ, రాష్ట్ర ఖజానా బాగుకోసం చేసాననడం, 'సిగరెట్ తాగడం ప్రమాదం, అనే హెచ్చరిక ప్రచురించి సిగరెట్‌కి ప్రచారం ఇవ్వడం వంటివి ఈ కోవలోనికే వస్తాయి.

ఇపుడు సైకాలజీ రంగం బాగా అభివృద్ధి చెంది సామాన్య ప్రజలు కూడా ఇటువంటి రహస్యాలు తెలుసుకుంటున్నారు. కాబట్టి స్టేట్‌మెంట్లు ఇచ్చేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఇవ్వాలి.

6. అటాన్‌మెంట్ (ATONEMENT – ప్రాయశ్చిత్తం)

బ్లాకు మార్కెట్లో సంపాదించిన లాభంలో దేవుడికి వాటా ఇచ్చి తమ పాపం కడిగేసుకున్నామనుకునేవారు ఈ కోవలోకే వస్తారు. పిల్లిని చంపితే బంగారు పిల్లి దానం చేయడం, ప్రభుత్వ ఉద్యోగంలో లంచాలు తీసుకుని, దేవాలయం లేదా పాఠశాలలకు విరాళాలు ఇవ్వడం, మీలో లోపం ఉందని తెలిసినపుడు మీరు మారాలనుకుంటే మాత్రం ఈ రక్షణోపాయంపై ఆధారపడకండి. ఎందుకంటే ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు మీకేమీ కావడం లేదనే భావం వాస్తవం నుండి దూరం చేస్తుంది.

7. ఫాంటసీ (FANTACY – స్వైరకల్పన)

మనం కోరుకున్న పనులు కావని తెలిసినపుడు కొందరు అవి జరిగినట్లుగా ఊహించుకుని తృప్తి చెందుతారు. ఉదాహరణకు వయసుదాటిపోయిన నిరుద్యోగి పెద్ద ఆఫీసరు అయినట్లుగా, రిక్షా లాగే వ్యక్తి ప్రపంచ సుందరిని పెళ్ళాడినట్లు పగటి కలలు కంటూ ఆనందాన్ని పొందుతారు. దీనివల్ల తాత్కాలికంగా తృప్తి కలుగుతుంది కానీ శాశ్వతం కాదు. అందుకే ఇక్కడ DESIRE - DESERVED సిద్ధాంతం అన్వయించు

ఒక వ్యక్తి క్రికెట్
ఆటగాడు
కావాలనుకుంటాడు.
కాలువిరిగి ఆడలేనపుడు
క్రికెట్ కామెంటేటర్
కావచ్చు.
ఎమ్‌సెట్ సీటు రాని
విద్యార్థి బి.ఎస్సీ చదివి
ఆపైన ప్రొఫెసర్
కావచ్చు.
గుడ్డిపిల్ల అయిన
హెలెన్‌కెల్లర్
గొప్ప సంఘ సేవిక
అయ్యింది.
దీనిని కాంపెన్సేషన్
అంటారు.

కోవాలి. నేను కోరుకున్న కోరికకు నాకు అర్హత ఉందా? అని ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు సమాధానం వస్తుంది. అవును అనుకుంటే ముందుకి సాగడం, కాదన్నప్పుడు వదిలివేయడం చేయాలి.

8. ఎమోషనల్ సప్రెషన్

(EMOTIONAL SUPPRESSION–ఉద్వేగాలని కప్పిపుచ్చడం)

తమ ఉద్రేకాలను, ఉద్వేగాలను కప్పిపుచ్చే మనస్తత్వం కలవారు ఈ కోవలోకి వస్తారు. ఉద్యోగంలో ప్రమోషన్ రానివారు, భర్త తిరుగుళ్ళకు విసుగెత్తిపోయిన భార్యలు, దీర్ఘకాలం జైలుశిక్ష లేదా మంచం పట్టినవారు ఈ రక్షణోపాయాన్ని అవలంబిస్తారు. వీరు ఏ విషయంలోనూ ఎటువంటి ఫీలింగ్స్ పెట్టుకోకూడదని అనుకుని వంటరిగా ఉండడానికి ఇష్టపడతారు. దీనివల్ల మానసిక సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది కనుక, తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరచడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ....ఇవ్వడం, వాటివల్ల తమ పాపానికి పరిహారం చెల్లించామనుకునేవారు ఈ రక్షణోపాయంపై ఆధారపడతారు. ఇతరులకు హానిచేసి, ఆ తరువాత కొన్ని మంచి పనులు చేసేవారు తమలోని దోష భావాన్ని పోగొట్టుకో గలుగుతారు.

9. కాంపెన్సేషన్ (COMPENSATION – పరిహారం)

అంగవైకల్యంతో బాధపడడం కన్నా మరో రంగంలో విజయం సాధించాలనే తత్త్వమే పరిహారం. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి క్రికెట్ ఆటగాడు కావాలనుకుంటాడు. కాలువిరిగి ఆడలేనపుడు క్రికెట్ కామెంటేటర్ కావచ్చు. ఎమ్‌సెట్ సీటు రాని విద్యార్థి బి.ఎస్సీ చదివి ఆపైన ప్రొఫెసర్ కావచ్చు. గుడ్డిపిల్ల అయిన హెలెన్‌కెల్లర్ గొప్ప సంఘ సేవిక అయ్యింది. వికలాంగుడైన రూజ్‌వెల్ట్ అమెరికా అధ్యక్షుడయ్యాడు. మన తెలుగు వ్యక్తి జైపాల్‌రెడ్డి తన అంగవైకల్యాన్ని లెక్కజేయక ఆరితేరిన రాజకీయ

అవినీతిపరుడైన
ఒక అధికారి
తన ఆఫీసులో
"లంచం ఇవ్వడం నేరం"
అనే బోర్డులు
పెట్టించడం,
రోజూ రాత్రి
ఏడయ్యేసరికి తాగే
పెద్ద మనిషి
"మద్యపానం మహానేరం"
అని ప్రకటించడం
"ప్రొజెక్షన్" అంటారు.
ప్రజలు ఇటువంటి వారిని
పసిగట్టే రోజులు
వచ్చాయి.

నాయకుడయ్యాడు. తమలో ఎటువంటి లోపాలున్నా వాటిని అధిగమించి నిర్మాణాత్మక దిశలో తమ శక్తి సామర్థ్యాలను ఉపయోగించేవారంతా ఈ కోవలోకి వస్తారు.

10. ప్రొజెక్షన్ (PROJECTION - ప్రక్షేపణం)

తనలోని లోపాలను కప్పి పుచ్చడానికి, దానికి భిన్నంగా ఉండే స్టేట్‌మెంట్లు ఇచ్చేవారు ఈ కోవలోకి వస్తారు. అవినీతిపరుడైన ఒక అధికారి తన ఆఫీసులో "లంచం ఇవ్వడం నేరం" అనే బోర్డులు పెట్టించడం, రోజూ రాత్రి ఏడయ్యేసరికి తాగే పెద్ద మనిషి "మద్యపానం మహానేరం" అని ప్రకటించడం "ప్రొజెక్షన్" అంటారు. ప్రజలు ఇటువంటి వారిని కూడా పసిగట్టే రోజులు వచ్చాయి. ఈమధ్య ఒక కాలేజి స్టూడెంట్ నా దగ్గరకి కౌన్సిలింగ్‌కి వచ్చినప్పుడు "నీకు గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారా?" అని సరదాగా అడిగాను. "ఛీ..ఛీ.. అలాంటి చెత్తపనులు నాకు అలవాటు లేదు. నాకు అసలు ఆడాళ్ళంటేనే అసహ్యం" అన్నాడు. అంటే అతను తనను తాను 'స్త్రీ ద్వేషి'గా ప్రొజెక్ట్ చేసుకోవాలని, చాలమంచివాడని అందరూ అనుకోవాలని ఈ ప్రొజెక్షన్ మీద ఆధారపడ్డాడు. తరువాత అతని తల్లిదండ్రులు అతని ప్రేమ వ్యవహారాలను బయటపెట్టారు.

అదీ సంగతి! ఈ విధంగా మనల్ని మనం రక్షించుకోటానికి కొన్ని రక్షణ తంత్రాలు కొంతమేరకు ఉపయోగిస్తేనే బావుంటుంది. మితిమీరి నెగెటివ్ తంత్రాలు ఉపయోగిస్తే మిమ్మల్ని మీరు మోసం చేసుకోవడం మాట ఎలా ఉన్నా, ఎదుటివారికి మీ సంగతి తెలిసిపోయే ప్రమాదం ఉంది సుమా!

మీరూ - మీ ధోరణి

మన చేతి ఐదు వేళ్ళూ ఒక సైజులో ఉండవు. ఒకే షేపులో కూడా ఉండవు. కానీ ఏ పని చేయాలన్నా ఆ ఐదింటి మధ్య సమన్వయం కావాలి. ఒక వస్తువు

తీర్పు

భీమవరానికి చెందిన రామలింగరాజు అనే అబ్బాయి, తండ్రితో పాటు హైదరాబాద్ వచ్చి సెటిలయ్యి ఏదో వ్యాపారం చెయ్యాలనుకున్నాడు. స్కూలు, రియల్ ఎస్టేట్స్ వంటి వ్యాపారం చేశాడు.

మార్పు

మారుతున్న ప్రపంచాన్ని చూసి తాను ఏదో అద్భుతం చేయాలనుకుని సత్యం కంప్యూటర్స్ స్థాపించి ఈనాడు ప్రపంచంలో ఒక ముఖ్య సంస్థగా తీర్చిదిద్దారు. అమెరికా అధ్యక్షుడి సరసన కూర్చుని, తెలుగువారి కీర్తిని పెంచారు.

తీర్పు

బస్సు కండక్టరుగా జీవితం ప్రారంభించిన రజనీకాంత్, తన ఉద్యోగంలో చల్లగా ఉండాలనే కోరుకున్నాడు. తనలో గొప్పనటుడున్నాడనే ఆలోచన వచ్చినా, మొదట్లో ధైర్యం చాలలేదు.

మార్పు

తన వైఖరిలో మార్పుతెచ్చుకుని ధైర్యం చేశాడు. మహారాష్ట్రకు చెందిన అతను కర్నాటకలో ఉద్యోగంలో చేరి, తెలుగు సినిమా ద్వారా రంగప్రవేశం చేసి తమిళుల అభిమాన హీరో అయ్యాడు.

పట్టుకోవాలన్నా, తిండి తినాలన్నా, పని చేయాలన్నా ఈ ఐదువేళ్ళు కలిసి పని చేసి శరీరానికి శక్తినిస్తాయి. మెదడునుండి ఆజ్ఞను తీసుకుని అక్షరాలా పాటించి, మనిషి ఎదుగుదలకు సహాయ పడుతున్నాయి. కానీ ఒక కుటుంబంలో ఉన్న మనుషుల్లో ఈ రకమైన ఐకమత్యం లేదు. కొన్ని కుటుంబాల్లో అన్నదమ్ముల మధ్య కక్షలు, అక్కచెల్లెళ్ళ మధ్య కక్షలు, చివరకు తండ్రిని, తల్లిని చంపిన తనయులు కూడా తయారవుతున్నారు. ఇక సమాజం విషయానికొస్తే ఒకరంటే ఒకరికి పడని పరిస్థితు లున్నాయి. కులాలు, మతాలు ఇతర వైషమ్యాలు ఒక ఎత్తయితే, వ్యక్తుల వైఖరులు, ధోరణుల వలన మార్పుని అంగీకరించక పోవడం జరుగుతుంది. మనమంతా మార్పుని అంగీకరించాలి.

సమాజం, వ్యవస్థపై మీ ధోరణి ఎలా ఉందో తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ 16 పరిస్థితులున్నాయి. అవి చదివి కింద వున్న 3 సమాధానాల్లో ఒకటి టిక్కు పెట్టండి.

1. నన్ను ఎవరైనా అకారణంగా విమర్శించినపుడు
- ఎ. తిరిగి తగిన సమాధానం చెప్తాను
- బి. దాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోను
- సి. నాలో నేనే కుమిలిపోతాను.

2. నన్ను అకస్మాత్తుగా సభలో మాట్లాడమని అడిగినపుడు
- ఎ. నాకు తోచిన నాలుగు మాటలు మాట్లాడతాను
- బి. 'సారీ' చెప్పి కూర్చుంటాను.
- సి. వళ్ళంతా చమటలు పట్టి, నోరెండిపోతుంది.

3. నేను మాట్లాడేటప్పుడు ఎవరైనా వినకపోతే
- ఎ. నేను మాట్లాడేది సరిగ్గా ఉందో లేదో సరిచూసుకుంటాను.
- బి. 'నమస్కారం' చెప్పి కూర్చుంటాను.
- సి. వాళ్ళని తిట్టుకుంటూ మాటలు కొనసాగిస్తాను.

4. నాకు నిద్ర వస్తున్న సమయంలో ఎవరైనా కబుర్లు చెప్తూంటే

ఎ. 'రేపు మాట్లాడుకుందాం' అని చెప్పి నిద్రపోతాను.

బి. ఆవలిస్తూ కూర్చుని వింటాను.

సి. కిక్కురు మనకుండా వింటాను.

5. నాకు అర్జంటుగా డబ్బు అవసరమైనపుడు

ఎ. ఆత్మీయులను అడుగుతాను.

బి. బ్యాంకు నుండి అప్పు తీసుకుంటాను.

సి. ఎవ్వరినీ అడగలేక నాలో నేనే బాధపడతాను.

6. నేనేదైనా సమావేశానికి వెళ్ళినపుడు

ఎ. ముందు వరుసలో కూర్చుంటాను.

బి. మధ్య వరుసలో కూర్చుంటాను.

సి. ఆఖరి వరుసలో కూర్చుంటాను.

7. ఒక డిన్నరులో అందరూ చెంచాలు, ఫోర్కులతో తింటున్నపుడు

ఎ. నాకు చేతనైతే వారిలాగ తినే ప్రయత్నం చేస్తాను.

బి. చక్కగా చేత్తో తింటాను.

సి. చెంచాతో తినడం రాకపోయినా తినే ప్రయత్నం చేసి నవ్వులపాలవుతాను. లేదా అసలు తినను.

8. సమాజంలో రోజూ మారిపోతున్న విలువలను చూస్తున్నపుడు

ఎ. సమాజంతో నేనూ మారాలనుకుంటాను.

బి. సమాజం మారినందుకు బాధపడతాను.

సి. సమాజాన్ని చూసి అసహ్యించుకుంటాను.

9. నా ఉద్దేశ్యంలో స్నేహితులంటే

ఎ. కష్ట సుఖాలను పంచుకునే ఆత్మీయులు.

బి. కాలక్షేపానికి పనికొచ్చే మనుషులు.

సి. మనల్ని ఎక్స్‌ప్లాయిట్ చేసే వారు.

తీర్పు

అత్తిలి కాలేజిలో తెలుగు
పాఠాలు చెప్పుకుంటూ
మంచి లెక్చరర్‌గా
పేరు తెచ్చుకున్న
కన్నెగంటి బ్రహ్మానందం
అనే వ్యక్తి,
తీరిక సమయాల్లో
మిమిక్రీలు చేసుకుంటూ
హాయిగా ఉండేవాడు.
ఎప్పటికయినా కాలేజి
ప్రిన్సిపల్ అయితే చాలు
అనేది ఆనాటి ఆలోచన.

మార్పు

హైదరాబాద్ వచ్చి,
ఆదివిష్ణుగారి ద్వారా
టెలివిజన్లో పకపకలు
కార్యక్రమంలో
పాల్గొన్నాడు.
అనంతరం
శ్రీ జంధ్యాల గారిని
క్యాజువల్‌గా కలవటం
ఆపైన ఆయనకు నచ్చటం,
వేషం ఇవ్వటం,
తమాషాగా
జరిగిపోయాయి.

10. నా ఉద్దేశ్యంలో సన్మానాలంటే

ఎ. మేధను గుర్తించి చేసేవి.

బి. చక్కని ప్రచారానికి పనికొచ్చేవి.

సి. డబ్బులిచ్చి చేయించుకునేవి.

11. నా ఉద్దేశ్యంలో ప్రేమ పెళ్ళిళ్ళు

ఎ. అనుక్షణం ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుని సర్దుకుపోవాలి.

బి. కలకాలం నిలుస్తాయనే గ్యారంటీ లేదు.

సి. విడాకులు తప్పవు.

12. భవిష్యత్తు తలుచుకున్నప్పుడు

ఎ. జరగబోయేదానిని తలచుకోవడం ఎందుకనుకుంటాను.

బి. అంతా బావుంటుందనుకుంటాను.

సి. చాలా ఆందోళన, కంగారు ఉంటుంది.

13. ఇంటర్వ్యూలు, పరీక్షలు ఎదుర్కోవాలంటే

ఎ. నాకెటువంటి భయంలేదు.

బి. ఫలితం గురించి ఆందోళన వుంటుంది.

సి. చాలా భయపడిపోతాను.

14. నా ఉద్దేశ్యంలో జీవితం

ఎ. సుఖ దుఃఖాల సంగమం.

బి. ఎలా ఉన్నా అనుభవించాల్సిందే.

సి. కష్టాలమయం.

15. నేను ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న పరిస్థితికి కారణం

ఎ. నా చేతలే.

బి. పూర్వజన్మ ఫలితం.

సి. తల్లిదండ్రులే.

తీర్పు

చంబల్‌లోయ
బందిపోటు రాణిగా
పేరు పొందిన
ఫూలన్‌దేవి,
ఎందరో ఠాకూర్‌లను
మట్టుపెట్టింది.
కుటుంబాలు,
కుటుంబాలను సైతం
హతమార్చి
పోలీసులను, ప్రజలను
గడగడలాడించింది.

మార్పు

తానుచేసిన తప్పులను
గుర్తించి
మంచి మనిషిగా
మారాలనుకుని
లొంగిపోయింది.
రాజకీయాల్లో పాల్గొని
చివరకు
పార్లమెంటు మెంబరుగా
ప్రజలతో
ఎన్నుకోబడింది.

16. నాకు ఏదైనా యాక్సిడెంట్ అయ్యి ఆసుపత్రిలో ఉంటే

ఎ. నాకు సుగర్ వ్యాధి లేనందుకు సంతోషిస్తాను.

బి. చెయ్యగలిగిందేమీ లేదని అనుభవిస్తాను.

సి. నా ఖర్మ అని దేవుణ్ణి తిట్టుకుంటాను.

17. నా ఉద్దేశ్యంలో వృద్ధ తల్లిదండ్రులు

ఎ. మనం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

బి. ఏం చెయ్యాలో తెలియదు.

సి. ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్‌లో దింపేయాలి.

18. బ్రిటీష్ దొరల వలన మనకేం జరిగింది?

ఎ. వాళ్ళు నేర్పిన ఇంగ్లీషు వలన మన పిల్లలకు విదేశాల్లో ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. చైనా జపాన్లకు ఆ అదృష్టం లేదు.

బి. మంచీ లేదు, చెడూ లేదు.

సి. అంతా నాశనమయింది.

19. మనదేశంలో రిజర్వేషన్లు ఉండాలా?

ఎ. అర్హులైన వారికి ఉండాలి.

బి. కుటుంబానికి ఒక్కరికే ఇవ్వాలి.

సి. ఇప్పుడిక అవసరం లేదు.

20. నేనెప్పుడైనా ట్రాఫిక్‌లో ఇరుక్కుంటే

ఎ. ఓపిగ్గా ఉంటాను.

బి. తప్పదుకాబట్టి ఆగుతాను.

సి. నా ఖర్మ అనుకుంటాను.

21. మన దేశ భవిష్యత్తు

ఎ. మన చేతుల్లో ఉంది.

బి. సర్వనాశనం అవుతుంది.

సి. మళ్ళీ బ్రిటీషు వాడు వస్తేనే బాగుపడుతుంది.

ప్రతి వ్యక్తి తన పట్ల సమాజం ఆత్మీయంగా, అభిమానంగా వుండాలని కోరుకుంటాడు. అయితే తాను కూడా సమాజం పట్ల అలా ఉన్నానో లేదో వ్యవహరిస్తున్నానో లేదో చూసుకోవలసిన బాధ్యత ఉంది. అలా ఉన్ననాడు జగమంతా ప్రేమమయం కాకమానదు.

కాలానికి అనుగుణంగా, ప్రజల అభిరుచికి దగ్గరగా, మనం అడ్జస్టవుతూ, మనల్ని ప్రోత్సహించుకుంటూ ముందుకుపోవడం విజయం సాధించినవారికి అనుభవమే. ఒక స్థాయికి ఎదిగామన్న అహంకారం లేకుండా మారుతున్నకాలానికి అనుగుణంగా మారడం ఉత్తముల లక్షణం.

22. మన దేశంలో సిగరెట్ కాల్చేవారిని

ఎ. వద్దని చెప్పాలి.

బి. మనకెందుకని ఊరుకోవాలి.

సి. వదిలేయాలి.

23. నా ఉద్దేశ్యంలో విజయం అంటే

ఎ. మన కృషిని బట్టి వస్తుంది.

బి. నా వెనుక ఎవరైనా ఉంటే వరిస్తుంది.

సి. పూర్వజన్మ సుకృతం ఉండాలి.

24. మన దేశంలో ఎన్ని మతాలు ఉండాలి?

ఎ. ఎన్నయినా పరవాలేదు. అందరికీ పరమత సహనం ఉండాలి.

బి. అసలు మతాలు వేస్టు

సి. ఒక్కటే ఉండాలి.

25. మానవుడు వైఖరి మార్చుకోవచ్చా?

ఎ. తప్పక మార్చుకోవచ్చు.

బి. చెప్పలేను

సి. పుట్టుకతో వచ్చింది పుడమితోనే పోతుంది.

ఇపుడు పైన ఉన్న 25 ప్రశ్నల్లో ఒక్కొక్కటి టిక్కు పెట్టారు కదా. 'ఎ'కి 4 మార్కులు, 'బి'కి 3 మార్కులు, 'సి'కి 2 మార్కులు చొప్పున వేసుకోండి. వాటి మొత్తం 80–100 మధ్యలో వస్తే మీ జీవితం అద్భుతంగా ఉంటుంది. స్నేహితులు, సమాజం మీ వెంటే ఉంటారు. ప్రతిక్షణం మీరు ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు. 65–79 మధ్యలో వస్తే జీవితం బాగానే ఉంటుంది కానీ, అత్యంత ఆత్మీయులు ఉండరు. అలాగని ద్వేషించే వారు ఉండరు. తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కష్టాల్లో ఓదార్చేవారు అరుదు. ఇక 50–64 మధ్యలో ఉండేవారికి అన్నీ కష్టాలే. వారిని ఎవరూ నమ్మరు. వారు కూడా ఎవరినీ నమ్మరు. ప్రపంచమంతా తమకు

శత్రువన్నట్లుగా భావిస్తుంటారు. అటువంటి వారు తమ ధోరణి, వైఖరి మార్చుకోవాలి.

ప్రతి వ్యక్తి తనపట్ల సమాజం ఆత్మీయంగా వుండాలని కోరుకుంటారు. అయితే తాము కూడా సమాజం పట్ల అలా ఉన్నానో లేదో చూసుకోవలసిన బాధ్యత ఉంది. అలా ఉన్ననాడు జగమంతా ప్రేమమయం కాకమానదు.

మన వైఖరి, మన ధోరణి సమాజంపై ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందో తెలుసుకోటానికి ఈ ఉదంతం చదవండి.

చికాగోలో ఒక కాలేజీలో కెమిస్ట్రీ లెక్చరర్ కొత్తగా చేరాడు. కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ పిలిచి, "మీరు 3 సెక్షన్లకు బోధించాలి. "ఎ" సెక్షను వారు చాలా తెలివైన వారు, మీరు చెప్పింది బాగా అర్థం చేసుకుంటారు. "బి" సెక్షన్ వారు. వాళ్ళకు చెప్పటానకి మీరు చాలా ఇబ్బంది పడాలి. ఒక పట్టాన అర్థంకాదు. "సి" సెక్షను వాళ్ళు మూర్ఖులు. వాళ్ళకి పాఠం చెప్పటానికి మీ తల ప్రాణం తోకకు రావటం ఖాయం, కాబట్టి జాగ్రత్తగా మసులుకోండి" అని హితబోధ చేశాడు.

కొత్త లెక్చరర్ పాఠాలు ప్రారంభించాడు. ప్రిన్సిపాల్ చెప్పినది అక్షరాలా జరిగింది. సంవత్సరాంతంలో ఫలితాలు చూస్తే 'ఎ' సెక్షను వారందరూ పాసయ్యారు. ఎవరికీ కూడా 80 కన్నా తక్కువ మార్కులు రాలేదు.

"బి" సెక్షన్‌లో ముప్పాతిక మంది పాసయ్యారు. ఎవ్వరికీ కూడా 60 కన్నా ఎక్కువ మార్కులు రాలేదు.

"సి" సెక్షన్‌లో సగం మంది తప్పారు. మిగతా సగంమంది అత్తెసరు మార్కులతో పాసయ్యారు.

ఇంతకూ అసలు రహస్యమేమిటంటే ఆ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డేవిడ్ రూత్‌ఫోర్డు అనే సైకాలజిస్టు. ఆయనొక పరిశోధన చేసాడు. నిజానికి విద్యార్థులందరూ నార్మల్‌గానే

మనిషి, తను ఎంచుకున్న వృత్తికి సంబంధించిన ఏ పని చెయ్యడానికైనా సిగ్గుతోనో, అవమానంతోనో వెనుకాడగూడదు. తను చేస్తున్న వృత్తికి తాను అందకుండా దూరంగా, అంటీముట్టనట్లుగా వుండే వ్యక్తికీ, ఒకరోజున ఆ వృత్తే అందనంతంగా దూరమై పోతుంది.

– విక్టర్ హూగో

మాటలకున్న శక్తి
అంతా యింతా కాదు.
సరైన సందర్భంలో
శక్తివంతంగా
వుపయోగించబడిన
మాటల ప్రభావం వల్ల
సకల శక్తియుక్తులతో
సాగివస్తున్న సైన్యం
ఆగిపోతుంది;
అపజయం అద్భుతమైన
జయంగా మారిపోతుంది.
చెల్లాచెదరయ్యే
ఆ సామ్రాజ్యం
తిరుగులేని సుస్థిరతని
పెంపొందింప
జేసుకుంటుంది.

– ఎమైల్ డి. గిరార్డిన్.

ఉన్నారు. కానీ వారికి పాఠం చెప్పిన ధోరణి మారింది. ఇదే విషయాన్ని మనం మన కొందరు టీచర్ల విషయంలో గమనించవచ్చు. వారు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పాఠాలు చెప్తారు. అక్కడ ఒక్కడు కూడా పాసవడు. వాళ్ళ దగ్గర ట్యూషన్లు చెప్పించుకున్న వేరే స్కూలు విద్యార్థులకు ఫస్ట్‌క్లాస్ వస్తుంది. కారణం అడిగితే గవర్నమెంటు స్కూల్లో చేరేవారికెంత చెప్పినా వేస్ట్ అంటారు.

కొందరెందుకు మారరు?

"ఇది మల్లెల వేళయని... ఇది వెన్నెల మాసమనీ" పాట వినే ఉంటారు. దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రిగారు రాశారు. ఆ పాట బాగా హిట్టయిన తరువాత జంధ్యాల గారు ఆయనతో "ఎంత అద్భుతమైన పాట రాశారండీ" అన్నార్ట. దానికి సమాధానంగా "నాయనా! ఇప్పుడు నేను కూడా అలాగే అనుకోవాల్సి వస్తుంది. కారణమేమంటే నేను ఒరిజినల్‌గా "ఇది మల్లెలమాసమనీ... ఇది వెన్నెల వేళయని'' అని రాశాను. ఎందుకంటే మల్లెలకు మాసముంటుంది. వెన్నెలకు వేళ ఉంటుంది. ప్రాస కూడా కుదిరింది. కానీ నా రాత ప్రతికాపీ చెయ్యటంలో ఎవరో తప్పు చేశారు. చివరకు పాట మారింది. ఆ మ్యూజిక్ డైరెక్టరు పాటని హిట్ చేయడంతో సాహిత్యాన్ని ఎవరూ అడగలేదు. ఇపుడు నేను కూడా మారిన పాటనే పాడుకుంటున్నాను" అని రాసిచ్చారట నవ్వుతూ. అప్పటికి ఆయన గొంతు మూగబోయింది.

కాలానికి అనుగుణంగా, ప్రజల అభిరుచికి దగ్గరగా, మనం అడ్జస్టవుతూ, మనల్ని ప్రోత్సహించుకుంటూ ముందుకుపోవడం విజయం సాధించినవారికి అనుభవమే. ఒక స్థాయికి ఎదిగామన్న అహంకారం లేకుండా మారుతున్నకాలానికి అనుగుణంగా మారడం ఉత్తముల లక్షణం. పై సంఘటనలో దేవులపల్లి వారు చేసినదదే. ఇది పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్‌లో "పీటర్ ప్రిన్సిపుల్"లో

ముఖ్యమైనది. మనుషుల్లోని అసమర్థతని, రాజీపడలేని తత్వాన్ని శాస్త్రపద్ధతిలో విశ్లేషించి ఒక సిద్ధాంతం తయారుచేసాడు. ఎవరైనా జీవితంలో పైకి రావాలంటే తమ వైఖరిని ఎలా మార్చుకోవాలో చక్కని సూచనలు ఇచ్చాడు.

కొత్తస్థానంలో కొత్తగా ఉండరెందుకు?

కొందరు ఎప్పుడూ నవ్వరెందుకు? కొందరు ఎదుటివారిని ఎందుకు అభినందించరు? ఎందుకు తమ హోదాకి తగ్గట్టు ప్రవర్తించరు? వయసు పెరిగినా సిగ్గుపడుతుంటా రెందుకు? ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆందోళన పడుతుంటారెందుకు? ఇటువంటి వారికి పీటర్ ప్రిన్సిపుల్‌లో జవాబు దొరుకుతుంది. వారు తమ జీవన శైలిని మార్చుకోవచ్చు.

నేను మొదట్లో ఒక ప్రభుత్వరంగ సంస్థలో పనిచేసాను. పని, జీతం బాగున్నా ఉద్యోగంలో ఎదగడం కష్టమని తెలుసుకున్నాను. నా జూనియర్లే సీనియర్లు అవడం గమనించాను. దానికి ప్రభుత్వ పరంగా చాలా కారణాలున్నాయి. నేను వ్యక్తిగతంగా ఇంకా పెరగగలనని అనిపించింది. వెంటనే వాలంటరీ రిటైర్‌మెంట్ తీసు కున్నాను. ఆ సంస్థలో ఇద్దరి గురించి చెప్పాలి. ఒకమ్మాయి, చక్కగా ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడూ చాలా సీరియస్‌గా ఉండేది. హత్యచేసి వచ్చి కూర్చున్నట్లుగా ఉండేది. ఎవరైనా ఏదైనా ఫైల్ అడిగితే మొహం చిట్లించు కుని మాట్లాడేది. తరువాత వాకబు చేస్తే, ఆ అమ్మాయిది చాలా మంచి కుటుంబం అనీ, భర్త చాలా సౌమ్యుడనీ, పిల్లలు బంగారం అనీ, ఆమెకు జీవితంలో ఏ సమస్యలూ లేవనీ తెలిసింది. మరి మగవారితో అంత సీరియస్‌గా ఎందుకుంటుందని సాంకేతికంగా విశ్లేషిస్తే, చిన్నతనంలో మగవాళ్ళతో అతి జాగ్రత్తగా ఉండమని తల్లి చెప్పడమే కారణం. ఒక ఉద్యోగంలో చేరాకా, నలుగురితో మాట్లాడాలనీ,

సదాలోచనలనే
గులకరాళ్ళను ప్రజల
మనసు అనే నీటిలోకి
వేస్తే ఆ అలలు
జ్ఞానేంద్రియాలకు చేరి
మంచి మాటలుగా,
మంచి దృశ్యాలుగా,
మంచి పనులుగా, మంచి
వినికిడిగా మారుతాయి.
– శ్రీ సత్యసాయిబాబా

మర్యాదగా ఉండాలనీ, హాయ్‌లు, హలోలు తప్పవనీ గుర్తించకపోవడంతో ఆమెను అందరూ విడిచిపెట్టారు. చివరకు డిప్రెషన్‌కి లోనై ఉద్యోగం వదులుకుంది.

అక్కడే, ఒక ఆఫీసరు ఉండేవాడు. అతను చిన్నస్థాయి నుండి అంచెలంచెలుగా ప్రమోషన్లు అతి తక్కువ కాలంలో పొందాడు. పెద్ద ఆఫీసరు అయినా, అతను ఏనాడూ తోటి ఆఫీసర్లతో సఖ్యతగా ఉండేవాడు కాదు. లంచ్ టైంలో తనతో పాటు పనిచేసిన చిన్న ఉద్యోగులతో కబుర్లు చెప్తూ, తమ కులాన్ని, ఇతర కులాలు ఎలా ఇబ్బందులు పెడుతున్నాయో లాంటి విషయాలు చర్చించి, మూడు తిట్లు, ఆరు శాపనార్థాలతో లంచ్ ముగించేవాడు. కొత్త స్థానంలో కొత్తగా ఆలోచించలేకపోయాడు. హోదాకి తగ్గట్లుగా ప్రవర్తించలేక పోయాడు. తన మానసికస్థితి అనే చట్రం నుండి బయటపడలేక పోవడం వల్ల ఇతర ఆఫీసర్లు కూడా దూరమయ్యారు. మరో ప్రభుత్వరంగ సంస్థలో చేరాడు. పీటర్ ప్రిన్సిపుల్‌లో చెప్పేదేమిటంటే అసమర్థులు కూడా మైండ్‌సెట్ (MIND SET) మార్చుకుంటే సమర్థులు కావొచ్చు. అలాగే సమర్థు లనుకున్నవారు మైండ్‌సెట్ మార్చుకుంటూ ప్రగతి వైపు ఆలోచించకపోతే అసమర్థులవుతారు.

కొందరు వ్యక్తులు తాను అనుభవిస్తున్న స్థితి బావున్నప్పటికీ, మారుతున్న కాలాన్ని బట్టి తామూ మారాలని అనుకుని అహంకారాన్ని విడిచిపెట్టి మారతారు. అటువంటివారు ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు. పదిమంది అభిమానాన్ని చూరగొంటారు.

కంఫర్ట్ జోన్ (COMFORT ZONE)

కొందరు జీవితంలో తాము సాధించాలనుకున్న మొదటి లక్ష్యాన్ని చేరుకోగానే రిలాక్స్ అయిపోతారు. ఆపైన ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది లేదా పడిపోతుంది. ఎందుకంటే ఆ లక్ష్యాన్ని వారు సుఖమయ స్థితిగా భావిస్తారు. నిజానికి వారు అంతకన్నా పైకి ఎదగగలిగితే ప్రేరణ కల్పించుకోగలరు. ఒక టెన్త్‌క్లాసు విద్యార్థి పెద్దయ్యాక ఏం చదవాలని ఆలోచిస్తాడు. ఇంజనీరింగ్ చదివితే అమెరికా వెళ్ళాలి, దానికి డబ్బు కావాలి. అంత లేదు, పోనీ ఎమ్.బి.బి.ఎస్. చదివితే ఎలా ఉంటుంది? బాగానే

ఉంటుంది కానీ ఎమ్‌సెట్‌లో పాసవగలనా? పాసయ్యి మెడిసిన్ చదివినా పీజీ చెయ్యాలి. లేకపోతే పేషెంట్లు రారు. పోనీ ఐ.ఎ.ఎస్. అయితే ఎలా ఉంటుంది? బాగానే ఉంటుంది. కానీ, నాకు ఓపెన్ కాంపిటేషన్లో గ్యారంటీ లేదు. పోనీ బి.ఎ., బి.కామ్‌లు చదివితే ఎలా ఉంటుంది? బాగానే ఉంటుంది కానీ ఉద్యోగాలేవి? కాబట్టి మా నాన్న పనిచేసే ప్రైవేటు కంపెనీలో ఆయన అనారోగ్యంతో ఉన్నట్లు రికార్డు సృష్టించి, ఆ స్థానంలోనే మెసెంజరుగా చేరిపోతే ఎలా ఉంటుంది? అని ఆలోచించి, చివరకు అన్నంతపనీ చేసి జీవితాంతం అదే పనిచేస్తాడు. పైగా అది తన అదృష్టం అని భావిస్తాడు.

నేను కాకినాడ పి.ఆర్. కాలేజిలో బి.ఎ. చదువు తున్నప్పుడు ఒక ఫ్రెండ్ ఉండేవాడు. చాలా తెలివైన వాడు. అన్ని సబ్జెక్టుల్లో ఫస్ట్ మార్కులొచ్చేవి. డిగ్రీ తరువాత కూడా ఏ కాంపిటేటివ్ పరీక్ష రాసినా నెగ్గగలిగే అవకాశాలున్నా అతను బి.ఇడిలో చేరి టీచరు ఉద్యోగం వస్తే చాలనుకున్నాడు. చివరకు అది సాధించాడు. ఆ తరువాత నేను కలిసి, ఎమ్మే చేయమని లెక్చరర్ అవమని, లేదా ఐ.ఎ.ఎస్.కి ప్రిపేర్‌కమ్మనీ, కాదంటే గ్రూప్ వన్ పరీక్షలు రాయమని ఎంతో చెప్పాను. నిజానికి అతను ఏ పరీక్ష రాసినా అత్యున్నత స్థాయిలో విజయం సాధించగలడనే విశ్వాసం అందరికీ ఉండేది అతనికి తప్ప. "నాకీ ఉద్యోగమే శ్రీరామరక్ష" అంటూ టీచరుగానే ఉండిపోయాడు.

ఈమధ్య అతన్ని కలిసినపుడు చాలా బాధవేసింది. అనేక ఆర్థిక, ఆరోగ్య ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాడు. పిల్లల్ని పై చదువులు చదివించడానికి తగిన స్తోమత లేని స్థితిలో ఉన్నాడు. అంతటి జీనియస్ పిల్లలు కూడా జీనియస్‌లే. అయితే వాళ్ళని కూడా చిన్న ఉద్యోగాల్లో పెట్టి, ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో, వాళ్ళ జీతాల్తో వాళ్ళని చదువుకో మన్నాడు.

తీర్పు

విపరీతమైన
రాజ్యకాంక్షతో
అనేక యుద్ధాలు చేసి
రాజులను చంపించి
రక్తపుటేరులు సృష్టించిన
అశోక చక్రవర్తిని
ప్రజలు రక్తపిపాసి
అనుకున్నారు.

మార్పు

కళింగ యుద్ధం
అనంతరం,
అక్కడి రక్తపు మడుగులు
చూసి మానసికంగా
చలించిపోయి
తనలో అనూహ్యమైన
మార్పు తెచ్చుకుని
బౌద్ధమతం ప్రచారం
చేశాడు.

తీర్పు

సూర్యుడి చుట్టూ భూమి
తిరుగుతుందని
మొట్టమొదటసారిగా
చెప్పిన కోపర్నికస్‌ని
జనం పిచ్చివాడన్నారు.
చర్చి అధికారులు
వెలివేశారు.
అది ఆనాటి తీర్పు.

మార్పు

కాలక్రమేణా
ప్రజలు నిజం
తెలుసుకున్నారు.
కోపర్నికస్ చెప్పినది
వాస్తవమని శాస్త్రజ్ఞులు
రుజువు చేశాక ముక్కున
వేలేసుకున్నారు.
కానీ అప్పటికి
కోపర్నికస్ లేడు.

పీటర్ ప్రిన్సిపుల్ ముఖ్యంగా చెప్పేదేమంటే "ప్రతి మనిషి, ఎదుగుదల, అతని అసమర్థతతో ముగుస్తుంది." అయితే పాఠకులు ఉద్యోగం రావడం ఈకాలంలో అవసరం కాబట్టి అతను ఉద్యోగంలో చేరడం తప్పా? అని అడగవచ్చు. తప్పుకాదు. ఆ సమయంలో అది కరక్టే, కానీ అదే కంఫర్ట్ జోన్‌గా భావించడంతో అతన్ని అసమర్థత కమ్మివేసింది. అతనికి ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నాయని తెలుసు. వాటి నుండి బయట పడాలనే కోరిక కూడా ఉంది. కానీ తగిన కృషి చేయలేక పోవడం లేదా ఉన్నంతలోనే అడ్జస్టయి పోదామని బద్ధకం పెంచుకున్నాడు. ఫలితంగా తాను నష్టపోయాడు. పిల్లలకు అన్యాయం చేసాడు.

పీటర్ ప్రిన్సిపుల్

పీటర్ ప్రిన్సిపుల్ సృష్టికర్త డాక్టర్ పీటర్ స్థూలంగా తన సిద్ధాంతాన్ని ఇలా వివరించాడు.

1. కొందరు వ్యక్తులు తాను అనుభవిస్తున్న స్థితి బావున్నప్పటికీ, మారుతున్న కాలాన్ని బట్టి తామూ మారాలని అనుకుని అహంకారాన్ని విడిచిపెట్టి మారతారు. అటువంటి వారు ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా ఉండ గలుగుతారు.

2. కొందరు వ్యక్తులు తమ స్థానం నుండి పైకి ఎదిగిన తరువాత కూడా, కింది స్థానంలో ఉన్నట్లుగానే ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావడానికి ఇష్టపడరు. వారు చివరకు ఎవరినీ తృప్తి పరచలేక కనుమరుగవుతారు. అటువంటివారు పరిస్థితికి అనుగుణంగా మారితే అంతా ఆనందమే.

3. కొందరు తాము పైకి ఎదగగలమని తెలిసినా ప్రయత్నం చేయక తాము అనుభవిస్తున్నదే ఆనందం అని తమని తాము మోసం చేసుకుంటూ దానికి "కంఫర్ట్‌జోన్" అని పేరు పెట్టుకుని సరిపెట్టుకుంటారు. అటువంటివారు, ఆ భ్రాంతి నుండి బయటపడి సమర్థతను వెలికితీస్తే అనుక్షణం ఆనందంగా ఉండగలరు.

మారాలనుకుంటున్నారా?

మీరు నిజంగా మారాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలున్నాయి. వాటికి "అవును" లేదా "కాదు" అని టిక్కులు పెట్టండి.

అవును – కాదు

1. కొత్తస్థానంలో కొత్తగా ఆలోచించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? _____ _____
2. ఉన్నది బాగున్నా, ఆకర్షణీయమైన మార్పుని ఆహ్వానించగలరా? _____ _____
3. మార్పుని చక్కని అవకాశంగా భావించగలరా? _____ _____
4. మార్పువలన కొన్ని కంఫర్ట్స్ వదులుకోటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? _____ _____
5. ఇతరుల మాటలు వినటానికి సుముఖంగా ఉన్నారా? _____ _____
6. మార్పువలన మంచి జరిగినా పలుకుబడి తగ్గినా పరవాలేదా? _____ _____
7. ఉత్తరోత్తరా కూడా అవసరాన్ని బట్టి మార్పులకు సిద్ధమేనా? _____ _____

అవును – కాదు

8. మీకు లేదా సంస్థకు మార్పు వలన తాత్కాలికంగా నష్టం జరిగినా అంగీకరించగలరా? _____ _____
9. మధ్యలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు భయపడకుండా ఉండగలరా? _____ _____
10. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మధ్యలో విడిచిపెట్టకుండా సాధన చెయ్యగలరా? _____ _____

ఓ పనిని సాధించాలనే
పట్టుదల కలిగించే
ప్రేరణ,
మనిషి జీవితంలోని
ఎన్నో కార్యకలాపాల
తాలూకు
విజయ పరంపర వెనక
వుండే పరమ రహస్యం.
మరి ఆ ప్రేరణని పటిష్టం
చేసుకోవాలంటే
మనిషికి కావలసింది
దృఢమైన దీక్ష.

– డబ్ల్యు. సి. స్టోన్.

11. మీ వాళ్ళకి నిరుత్సాహం కలగకుండా మార్పు గురించి చెప్పగలరా? ____ ____

12. బద్ధకం, వాయిదాలవ్యాధి నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోగలరా? ____ ____

13. చిన్నచిన్న అడ్డంకులకు నిరుత్సాహపడకుండా ఉండగలరా? ____ ____

14. మీరు చేసిన తప్పులను అంగీకరించి సరిదిద్దుకోగలరా? ____ ____

15. మార్పు కార్యక్రమం చేపడుతూ, పరిస్థితులను గమనిస్తూ

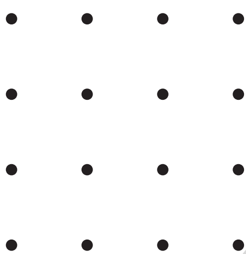
అవసరమైతే మరొకమార్పుకి సిద్ధమేనా? ____ ____

సహజంగా పై ప్రశ్నలన్నింటికి అందరూ "అవును" అనేదే టిక్కు పెడతారు. అప్పు తీసుకునే ముందు, చేసేముందు, చెప్పే ప్రమాణం లాగ. మధ్యలో అనేక అడ్డంకులు రావొచ్చు. అవి భయం కావొచ్చు, అభద్రతా భావన, అహంకారం, ఆందోళన, అనుమానం కావొచ్చు. వాటి నుండి కూడా ఆత్మవిశ్వాసంతో తప్పించుకుని ముందుకి సాగాలి. దానికి అవసరమైన చిట్కాలు కొన్ని ఈ పుస్తకంలోనే ఉన్నాయి. ఇంకా అవసరమైతే నేను రాసిన విజయం మీదే, మైండ్‌మేజిక్ పుస్తకాలు చదవండి. అవి చదివి విజయం సాధించిన వారెందరో ఉన్నారు. ముఖ్యంగా మొదటి పుస్తకం చదివి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం విరమించి నూతన జీవితం ప్రారంభించామని చెప్పిన వారిద్దరు నాకు తెలుసు.

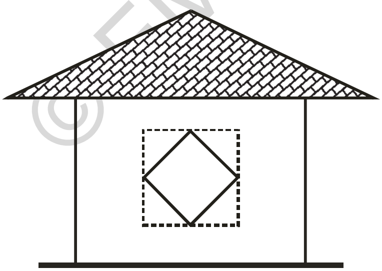
కొందరు జీవితంలో తాము సాధించాలనుకున్న మొదటి లక్ష్యాన్ని చేరుకోగానే రిలాక్స్ అయిపోతారు. ఆపైన ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది లేదా పడిపోతుంది. ఎందుకంటే ఆ లక్ష్యాన్ని వారు సుఖమయ స్థితిగా భావిస్తారు. నిజానికి వారు అంతకన్నా పైకి ఎదగగలిగితే ప్రేరణ కల్పించుకోగలరు.

మెదడుకు పదును

సమస్య గురించి చింతిస్తూ కూర్చోని కాలయాపన చేయడం కన్నా, పరిష్కారమార్గంలో ప్రయాణం చేయడం మంచిది. ఉదాహరణకు ఇక్కడ 16 చుక్కలున్నాయి. వీటిని 6 గీతలతో కలపాలి. చెయ్యి ఎత్తకుండా గీయాలి సుమా! గతంలో మీరు మైండ్‌మేజిక్ పుస్తకంలో 9 చుక్కలను 4 గీతలతో కలిపారు. ఇదీ అలాంటిదే. కానీ కొంచెం అడ్వాన్సుడ్



81వ పేజీలో ప్రశ్నకు జవాబు



కిటికీ సైజుని, పొడుగు వెడల్పులు పెంచకుండా రెట్టింపు ఇలా చేయవచ్చు

ఈ కాలంలో
కిడ్నీ మార్పిడి,
గుండె మార్పిడి,
చివరకు సెక్స్ మార్పిడి
జరుగుతున్నాయి కానీ
మానవుడు తన వైఖరి
(Attitude)
మార్చుకోలేకపోతున్నాడు.
సమాజంలో జరుగుతున్న
మార్పుల దృష్ట్యా
మనం మారాలి.
ముఖ్యంగా
యువతీ యువకులు
తమ వైఖరిని
మార్చుకోవాలి.
విజయంవైపు సాగడానికి
అహర్నిశలు
కృషి చేయాలి.
క్షణమాగితే వెనకున్నవారు
తోసుకుపోవడం ఖాయం.

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్

మన దేశ రాజ్యాంగం మనకు
కొన్ని ప్రాథమిక హక్కులు ఇచ్చింది.
జీవించడానికి, చదువుకోడానికి,
మతం మార్చుకోడానికి... ఇలా.
అలాగే మన మనసు కూడా
మనకు కొన్ని హక్కులు ఇచ్చింది.
అభిప్రాయాలు చెప్పడానికి,
వినడానికి, మర్యాద పుచ్చుకోడానికి...
ఇలా కొన్ని హక్కులు
మనకు ఉన్నాయి.

వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చే అస్సెర్టివ్‌నెస్

"శభాష్‌రాముడు" చిత్రంలో ఎన్టీరామారావు రిక్షా తొక్కుతూ "జయమ్ము నిశ్చయమ్మురా, భయమ్ము లేదురా, జంకు గొంకు లేక ముందు సాగిపొమ్మురా" అని సాటివారిని ప్రోత్సహిస్తూ పాడేపాట తెలుగువారెవరూ మర్చిపోరు. జంకుగొంకు లేకుండా ఉండటమే ఇంగ్లీషులో అస్సెరిటివ్‌నెస్ (ASSERTIVENESS) అంటారు. చాలామందిలో ఇది బాగా లోపించడం వలన, తమని తాము ముందుకు తీసుకుపోలేక పోతున్నారు.

మన దేశ రాజ్యాంగం మనకు కొన్ని ప్రాథమిక హక్కులు ఇచ్చింది. జీవించడానికి, చదువుకోడానికి, మతం మార్చుకోడానికి... ఇలా. అలాగే మన శరీరం కూడా మనకు కొన్ని హక్కులు ఇచ్చింది. అవి మనం వినియోగించుకుంటున్నామా? అని ప్రతి వ్యక్తి ఆలోచించాలి. అభిప్రాయాలు చెప్పడానికి, వినడానికి, మర్యాద పుచ్చుకోడానికి... ఇలా కొన్ని హక్కులు మనకు ఉన్నాయి. మన శరీరం అనే దేశానికి, మనసు అనేది పార్లమెంటు లాంటిది. పాజిటివ్ ఆలోచనలు అధికార సభ్యులుగా, నెగెటివ్ ఆలోచనలు ప్రతిపక్ష సభ్యులుగా ఉంటాయి. ఒక విషయం గురించి మన మనసులో చర్చ జరిగినపుడు పాజిటివ్ సభ్యుల కన్న నెగిటివ్ సభ్యులదే పైచేయి అయినపుడు దేశం కుప్పకూలుతుంది. అక్షరాలా ఇపుడు జరుగుతున్నది అదే.

అధికారసభ్యులను బలోపేతం చెయ్యాలంటే అస్సెర్టివ్‌నెస్ అలవర్చుకోవాలి. అస్సెర్టివ్‌నెస్ అనేది మన రాజ్యాంగం అనుకుంటే, అందులోని హక్కులివిగో.

1. అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరచే హక్కు (Right of Expression)
2. మర్యాద ఇచ్చిపుచ్చుకునే హక్కు (Right of Respect)
3. కావలసినది అడిగి తీసుకునే హక్కు (Right of Asking)
4. ఇష్టాఇష్టాల ప్రకారం ప్రవర్తించే హక్కు (Right of Behaviour)
5. నచ్చని విషయానికి 'నో' అని చెప్పగలిగే హక్కు (Right of saying "No")
6. అర్థంకానిది అడిగి తెలుసుకునే హక్కు (Right of Knowledge)
7. స్వవిషయాల్లో కలగచేసుకునే వారిని హెచ్చరించే హక్కు (Right of Self Respect)

భారత రాజ్యాంగంలోని హక్కులు ఎన్నటికీ మారవు. అవి ప్రతి వ్యక్తి వాడుకోగలుగు తున్నాడు. అందుకే ఇతర దేశాలు కూడా మనల్ని కొన్ని విషయాల్లో అనుసరిస్తున్నాయి. అవసరమైనపుడు రాజ్యంగంలో కొన్ని మార్పులు, చేర్పులు జరుగుతున్నాయి. అలాగే మన శరీరానికి సంబంధించిన అస్సెర్టివ్‌నెస్ అనే రాజ్యంగంలో అవసరాన్ని బట్టి మార్పులు, చేర్పులు కూడా చేసుకోవాలి. లేదంటే నష్టపోయేదెవరో అనుభవజ్ఞులకు తెలుసు.

మనకు మొహమాటం ఎక్కువే

భారతదేశంలో అధికశాతం ప్రజలకు మొహమాటం ఉంది. బ్యాంకు, పోస్టాఫీసులో ఎదుటివాడు, మన పర్మిషన్ లేకుండా పెన్ను లాగినా, బస్సులో పక్కనున్న మనిషి మన చేతిని లాగి టైము చూసుకున్నా, ఒక పిచ్చి నవ్వు

జీవితంలో
భరించలేని తలవంపులు
ఎదురయ్యేది–
మనం ఏవేవో ప్రశంసలని
ఊహించుకుంటూ,
ఎంతో కష్టపడి పనిచేసి,
చివరకు
ఊహించిన విధంగా
ప్రశంసలు లభించక
మనం మానసికంగా
కృంగిపోయినప్పుడు.

– ఎడ్గర్ డబ్ల్యు హోవ్.

నవ్వేవారున్నారు. గట్టిగా మందలించడానికి జంకుతారు. రైల్లో న్యూస్ పేపర్ కొన్నవారి కన్నా పక్కనున్నవారు పూర్తిగా చదవగలుగుతారని చాలామందికి తెలుసు. మధ్యలో మన పేపరు అడిగినా "కాస్సేపు ఆగు" అన్నట్లుగా సీరియస్‌గా చూస్తారు. దీనికి కారణం మీరే. అలాగే ఒక క్యూలో నిలబడి ఉన్నప్పుడు, వెనుకనున్న వాడు మన ముందు వచ్చి నిలబడితే గట్టిగా ప్రశ్నించే వాళ్ళు ఎంతమంది ఉన్నారో మీరే ప్రశ్నించుకోండి.

"మనకెందుకులే గొడవ" అని కొందరు,

"పోనీలే అర్జంటు పని ఉందేమో అతనికి" అని మరికొందరు,

"దాందేముంది? మరో ఐదునిమిషాలు వెయిట్ చేయవచ్చులే" అని ఇంకొందరు అనుకుంటారు తప్ప "ఏయ్ మిస్టర్, వెనక్కి రా, క్యూ పద్ధతి పాటించు" అని చెప్పే వారెందరు?

మారుతున్న కాలాన్ని బట్టి మనమూ మారాలి. మనల్ని నిలువునా దోపిడీ చేస్తుంటే చూస్తూ ఊరుకోకూడదు. అందుకే ఈ కాలంలో ప్రతివ్యక్తీ అస్సెర్టివ్ (Assertive) గా ఉండాలి. నిర్మొహమాటంగా, నిర్భయంగా, నిస్సంకోచంగా మాట్లాడడం కూడా ఒక కళే. "నొప్పింపక, తానొవ్వక తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ" అని సుమతీ శతకంలో ఎప్పుడో చెప్పి ఉంది. అయితే మనం అలా ఎందుకు ఉండలేక పోతున్నాము? అని ప్రశ్నించుకోవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

ఈనాడు ఎందరో గ్రాడ్యుయేట్లు, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్లు కూడా ఇన్‌ఫీరియార్టీతో బాధపడుతూ, మొహమాటంగా మాట్లాడలేక, తమని తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటూ, నలుగురిలో తమ అభిప్రాయాన్ని చెప్పలేక, రోజురోజుకీ తమని తాము తక్కువ చేసుకుంటున్నారు. అనేక సోషల్ ప్రాబ్లెమ్స్‌కి గురవుతున్నారు. నలుగురితో

మారుతున్న కాలాన్ని బట్టి
మనమూ మారాలి.
మనల్ని నిలువునా
దోపిడీ చేస్తుంటే
చూస్తూ ఊరుకోకూడదు.
అందుకే
ఈ కాలంలో ప్రతివ్యక్తీ
అస్సెర్టివ్ (Assertive)
గా ఉండాలి.
నిర్మొహమాటంగా,
నిర్భయంగా,
నిస్సంకోచంగా
మాట్లాడడం కూడా
ఒక కళే.

మాట్లాడరు. కళ్ళకేసి చూసి చెప్పడం చేతకాదు. ఆడవారితో మాట్లాడాలంటే టెన్షన్. ఎదుటివారు తమ మీద జోకులు వేస్తున్నా తగిన సమాధానం చెప్పలేకపోవడం... చివరకు మంచి ఉద్యోగానికి ఇంటర్వ్యూ వచ్చినపుడు మాట్లాడలేక, తడబడుతూ, గొంతెండిపోయి, కన్నీళ్ళ పర్యంతం అయ్యి నమస్కారం పెట్టి బయట పడ్తున్నారు. ఇంటికొచ్చాక "నేనెందుకు అలా చెప్పలేకపోయాను, ఇలా చెప్పలేక పోయాను" అని కుమిలిపోతున్నారు.

అసందర్భపు ప్రశ్నలు

ఒకసారి నేను గోదావరి ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో ప్రయాణం చేస్తుండగా ఎదురుగా ఇద్దరు నాతో పాటే ఎక్కారు. నేనేదో పుస్తకం చదువుకుంటున్నాను. వాళ్ళిద్దరి మధ్య సంభాషణ ఇలా కొనసాగింది.

"నమస్కారం... ఎక్కడిదాకా వెళ్తున్నారు?"

"నమస్కారం... కాకినాడ..."

"అలాగా... అక్కడ ఏదైనా వ్యాపారమా?"

"కాదండి. పెళ్ళికి వెళ్తున్నాను"

"ఎవరిది?"

ఇది అసందర్భపు ప్రశ్న. ఎవడిదైతే ఆయనకెందుకు? అయినా సరే పాపం రెండో వ్యక్తి "మా స్నేహితుడి కొడుకు పెళ్ళి" అన్నాడు. మళ్ళీ వెంటనే "అవునా... మీ కులమేమిటి?" అన్నాడు. దాంతో రెండో వ్యక్తి ఆయనకు వెంటనే ఎలా చెప్పాలో తెలియక మెలికలు తిరుగుపోతూ, ఎలా మాట మార్చాలో తెలియక ఇబ్బంది పడుతున్న సమయంలో నేను కలగజేసుకుని

"నమస్కారం... మీరు కూడా కాకినాడ వెళ్తున్నారా?" అంటూ టాపిక్ మార్చాను. "అమ్మయ్య..." అని గాలిపీల్చుకున్నాడు రెండోవ్యక్తి. ఆయనకి అస్సెర్టివ్‌నెస్ లేదని మీరు ఈపాటికి గ్రహించే ఉంటారు.

తీర్పు

రెండు కళ్ళు లేక అంధురాలిగా జీవితం గడిపిన హెలెన్ కెల్లర్ బాల్యంలో అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంది. ఒకే క్లాసు నాలుగేళ్ళు చదవటం వంటి అవమానాలు కూడా భరించింది.

మార్పు

"గుడ్డి దానినైనంత మాత్రాన కుమిలిపోనవసరం లేదు. నేను ఏదైనా సాధించగలను" అని ధైర్యం తెచ్చుకుని, అనేక సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని అంధుల కొరకు "అమెరికన్ ఫౌండేషన్ ఫర్ బ్లైండ్" అనే సంస్థ స్థాపించి, అద్భుతాలు చేసింది

తీర్పు

గాంధీ దక్షిణ ఆఫ్రికాలో బారిస్టరుగా ప్రాక్టీసు చేస్తూ మంచిపేరు, డబ్బుకూడా సంపాదించాడు. భారతీయుడైనా అక్కడే ప్రాక్టీసు చేశాడు.

మార్పు

ఒక తెల్లదొర తనతోపాటు గాంధీ రైల్వే ఫస్టుక్లాసులో ప్రయాణం చెయ్యటం సహించలేకపోయాడు. సామాను బయటకు విసిరివేశాడు. ఆ సంఘటన గాంధీలో ఎంతో మార్పు తెచ్చింది. తెల్లదొరలను తరిమికొట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఆ సాధన ఫలించింది.

ఎదుటివ్యక్తి మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టే ప్రశ్నల్ని వేసినపుడు, సమయస్ఫూర్తితో డైవర్ట్ చెయ్యగలగాలి లేదా అందంగా సారీ చెప్పాలి. ఉదాహరణకి పై సంఘటనే తీసుకోండి. మీ కులం ఏమిటి? అని అడిగినపుడు

"అన్ని కులాలు నావే"

"ఇంకా ఛండాలంగా కులాలు అడుగుతారేంటి?" అని నవ్వుతూ తప్పించుకోవచ్చు.

"మానవ కులం" అని ముక్తసరిగా చెప్పవచ్చు.

"అది అంత అవసరమా?" అని ఎదురుప్రశ్న వేయవచ్చు. దాంతో అవతలవాడు నోర్మూసుకోవడం ఖాయం.

ఒకసారి నేను మద్రాసు నుండి హైదరాబాదు వస్తుండగా ఒక పెద్ద హీరో నా పక్కన కూర్చున్నాడు. ప్రయాణం 50 నిమిషాలు. ఈలోగా మాట్లాడేవి ఏముంటాయి?

"మీ సినిమాలు చూస్తూ ఉంటాను. మీపక్కన కూర్చోవడం అదృష్టం" అంటూ మాటలు ప్రారంభించాను.

"థ్యాంక్యూ బ్రదర్... మీ గురించి కూడా నేను విన్నాను. మీరు కళాసాగర్‌లో చేసిన ప్రోగ్రాంకి మా ఫ్యామిలీ అంతా వచ్చారు" అన్నాడు. ఆ తరువాత కొంతసేపు నిశ్శబ్దం. ఉన్నట్టుండి ఆయన

"అవును బ్రదర్ మన క్యాస్టు ఏమిటి?" అన్నాడు.

"ఇపుడు ఏదైనా షూటింగ్‌కి హైదరాబాదు వస్తున్నారా?" అని అతని ప్రశ్న విననట్లుగా అడిగాను.

"కాదు బ్రదర్... బ్రహ్మానందరెడ్డి గారికి వంట్లో బాగాలేదంటే వెళ్తున్నాను, ఆయన గొప్ప స్టేట్స్‌మన్" అన్నాడు.

"అవును చాలా గొప్పవ్యక్తి... ఆయన మాకు దూరపు చుట్టమే" అన్నాను.

"అలాగా.. వెరీగుడ్.." ఆయనకి కాస్త టెన్షన్ తగ్గింది. నేను రెడ్డిననే భావన కలిగింది.

"బ్రహ్మానంద రెడ్డిగారిలాగ మనకు కాకాని వెంకటరత్నం గారు కూడా మంచి నాయకుడు" అన్నాను.

"కరెక్ట్.. నో డౌట్ ఆయన ఎంతో త్యాగం చేశాడు" అన్నారు.

"ఆయన మా తోడల్లుడికి మేనమామే" అన్నాను తడుముకోకుండా.

పక్కలో బాంబు పడ్డట్టు ఉలిక్కిపడ్డాడు. అయినా ఏమీ ఎరగనట్లు సంభాషణ కొనసాగించాను. మాటల సందర్భంలో రోశయ్యగారు, విశ్వనాథ సత్యనారాయణ గారు, జాషువా గారు, రావుగోపాలరావు గారు... ఇలా చాలా పేర్లు వచ్చాయి. నేను కావాలనే ప్రతి వ్యక్తితో ఏదో దూరపు చుట్టరికం ఉన్నట్లు నటించాను. అంతే ఆ తరువాత ఆయన అర్థం చేసుకున్నాడు. మొహం తిప్పుకుని కూర్చున్నాడు.

బేగంపేట ఎయిర్‌పోర్ట్ అని అనౌన్సుమెంటు విని, ఠపీమని లేచి చెప్పకుండా వెళ్ళిపోయాడు. నాలో నేనే నవ్వుకున్నాను. అంత పెద్దవాడు అటువంటి పిచ్చి ప్రశ్నలు వేసినందుకు ఎవడో ఒకడు పాఠం నేర్పాలి. అది నాకే లభించింది. నా నమ్మకమేమిటంటే అతను జన్మలో ఏ కొత్తవాడినీ ఆ ప్రశ్న వేసి ఉండకపోవచ్చు.

అస్సెర్టివ్‌నెస్ అంటే

నిర్మొహమాటంగా, నిక్కచ్చిగా, నిర్భయంగా మాట్లాడుతూ ఎదుటివారి అభిమానాన్ని పొందటమే అస్సెర్టివ్‌నెస్ అని చెప్పుకోవచ్చు. దీనిని సైకాలజిస్టులు ఇలా విభజించారు.

1. ఇష్టంలేని టాపిక్‌ని చక్కగా మరల్చటం.
2. కాదు, లేదు, వద్దు అనే విషయాల్ని సున్నితంగా చెప్పటం.

ఎందుకోగాని,
ఈ ప్రపంచంలో
ఉపదేశాలంటే ఎవరూ
యిష్టపడరు.
నిజానికి వాటి అవసరం
ఎక్కువగా వున్నవారు,
వాటిని ఎంతో తక్కువగా
యిష్టపడుతుంటారు.

– జాన్సన్

3. కావలసినవి అడిగి తీసుకోవటం.
4. ఎదుటివారు శ్రుతిమించినపుడు సున్నితంగా హెచ్చరించటం.
5. ఇష్టంలేని విషయాన్ని కట్ చెయ్యగలగటం.
6. తన అభిప్రాయాల్ని నిర్మొహమాటంగా చెప్పటం.
7. తమను విమర్శించిన వారికి తగిన సమాధానం చెప్పగలగటం.
8. తాను సాధించిన విజయాలను తెలియజెప్పటం.
9. తమ స్వంత విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యాన్ని తగ్గించగలగటం.
10. చెప్పదలచుకున్నది డొంక తిరుగుడుగా కాక సూటిగా చెప్పటం.
11. తమపై జోక్స్ చెప్పినపుడు చక్కని రిపార్టీ ఇవ్వగలగటం.
12. తమని ఇబ్బంది పెట్టే ప్రశ్నలు వేసిన వారికి తగిన సమాధానం చెప్పటం.
13. తమ కులమత ఆచారాలను ధైర్యంగా గౌరవించటం.
14. ఇతరుల కోసం తమ పద్ధతులను మార్చుకోకపోవటం.
15. ఇతరులు డామినేట్ చెయ్యాలని ప్రయత్నించినపుడు, తగిన బుద్ధి చెప్పటం.

అనేకమంది మేధావులు అందించిన గొప్ప గొప్ప విషయాలని క్రోడీకరించి అందించేవాడు, ఎవరికీ అంతగా పనికిరాని మహాకావ్యం రచించే వాడికన్నా, మిన్నయైన సాహిత్యసేవలు అందించిన వాడవుతాడు.

– ఎలా వీలర్ విల్‌కాక్స్

విజయానికి మార్గం అస్సెర్టివ్‌నెస్

ఈనాటి యువతరానికి ఆత్మవిశ్వాసంతో పాటు అస్సెర్టివ్‌నెస్ ఎంతో అవసరం. అస్సెర్టివ్‌నెస్ ఉన్నవారిని గౌరవించే వారెందరో ఉంటారు. ఉద్యోగం ఇంటర్వ్యూలలో, గ్రూప్ డిస్కషన్స్‌లో, అస్సెర్టివ్‌గా ఉండేవారికి విజయం తప్పదు. ఎలా ఉండాలో ఇవి చూస్తే తెలుస్తుంది.

1. **A**ttitude (వైఖరి)
2. **S**tability (మాటల్లో స్థిరత్వం)
3. **S**traight Forward (ముక్కుకు సూటిగా పోయే తత్త్వం)

4. **E**ye Contact (కళ్ళకేసి చూసి మాట్లాడటం)

5. **R**epartee (తగిన చురకలు వేయటం)

6. **T**hink & Talk (ఆలోచించి మాట్లాడటం)

7. **I**ndependence (స్వతంత్ర భావాలు ఉండటం)

8. **V**oice (స్వరంలో హెచ్చుతగ్గులు)

9. **E**xpression (చెప్పే పద్ధతి)

వీటి మొదటి అక్షరాలు కలిపితే Assertive అని వస్తుందని మీరీపాటికి గ్రహించే ఉంటారు. ఇపుడు మనం వాటిని చర్చించుకుందాం.

1. వైఖరి (ATTITUDE)

వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క వైఖరిని బట్టి అతని ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, అలవాట్లు ఉంటాయి. దానికి తగ్గట్లుగా బాడీ లాంగ్వేజ్ ఉంటుంది. నడిచే పద్ధతి కూర్చునే పద్ధతి, ముఖకవళికలు అన్నీ ప్రతిబింబిస్తాయి. అస్సెర్టివ్‌గా ఉండే వ్యక్తి మొహంలో ఒక విశ్వాసం గోచరిస్తుంది. చిరునవ్వు ముఖం మీద ఉంటుంది. చెప్పదలచుకున్నది ఖచ్చితంగా చెప్పగలడు అనే భావన వారి ముఖంలో ద్యోతకమవుతుంది.

2. మాటల్లో స్థిరత్వం (STABILITY)

మాట్లాడే విషయంలో స్థిరత్వం ఉండడం అస్సెర్టివ్‌నెస్‌లో మరో ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. వీరు ఈరోజు ఒకమాట చెప్పి, రేపోమాట చెప్పి, రెండింటికి పొంతన లేకుండా మాట్లడరు. ఎదుటి వారు బాధ పడతారనీ మాట్లాడరు. తమకి ఇష్టం లేకపోయినా వారికిష్టం వచ్చినట్లుగా ప్రవర్తిస్తూ తమ మాట మీద నిలబడతారు. వారికి కొన్ని ఖచ్చితమైన అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. వాటిమీదనే ఆధారపడతారు.

గొప్పవంశంలో
జన్మించిన తాలూకు
ఆభిజాత్యం
అన్నింటికన్నా
అపాయకరమైన
దుర్భావన.
నిజానికి
మనిషి గొప్పతనం
అతను జన్మను బట్టిగాక,
అతని గుణవిశేషాలని
బట్టి వుంటుంది.

– రాబర్ట్ బర్టన్

3. ముక్కుకు సూటిగా పోయే తత్త్వం
(STRAIGHT FORWARD)

ముక్కుకు సూటిగా పోయే తత్త్వం ఇది. ఇది అన్ని సందర్భాలలో పనికి రాకపోవచ్చు కానీ, ఉండటం అవసరం. తమ అభిప్రాయాలను నిర్మొహమాటంగా వ్యక్త పరచడానికి వీరు వెనుకంజ వేయరు. అయితే ఆ అభిప్రాయం వెలిబుచ్చేటప్పుడు, మనిషిని బట్టి, పరిసరాలను బట్టి చెప్పాలి. యూదులను హిట్లర్ ఊచకోత కోస్తున్న సమయంలో ఆయనకు ఆత్మీయుడైన ఒక వ్యక్తి "ఇది నీకు తగదు, రేపు నువ్వు చాలా ఇబ్బందుల్లో పడతావు" అని చెప్పినపుడు, అతను ఆలోచించడం ప్రారంభించాడు. అంతవరకు హిట్లర్‌ని అందరూ ఎంకరేజ్ చేసి తప్పుదోవ పట్టించారు.

ప్రపంచంలో
అనేక పర్యాయాలు,
ఎంతో మందికి చేతికి
అందిన అవకాశాలు
చేజారిపోవడానికి కారణం
– వారు ఒకేసారి
అనేక పనులపైకి
తమ దృష్టిని మళ్ళించడం,
ఎందులోనూ దృష్టిని
కేంద్రీకరించలేకపోవడం.

– పి.టి. బర్నమ్.

4. కళ్ళకేసి చూసి మాట్లాడటం
(EYE CONTACT)

ఎదుటి వారితో మాట్లాడేటపుడు కొందరు కళ్ళలోకి చూసి మాట్లాడరు. అసలు వారి మొహం వైపు కూడా చూడకుండా ఎటో చూస్తారు. అటువంటి వారికి ఎసెర్టివ్‌నెస్ లేదని వెంటనే గుర్తించవచ్చు. ఎదుటివారు ఎవరైనా కానివ్వండి. ఆడ, మగ, పెద్ద, చిన్న ఎవరైనా వాళ్ళ కళ్ళకేసి కాన్ఫిడెంట్‌గా చూసి మాట్లాడటం వలన, వారికి కూడా ఒక విశ్వాసం ఏర్పడుతుంది. అలా చూడటం వలన ఇబ్బంది అనిపిస్తే వారి నుదుటికేసి చూసి మాట్లాడటం మంచిది. అంతే తప్ప పక్క చూపులు, నేల చూపులు వద్దు అలా చూడటం వలన ఎదుటివారు చులకన చేయడం ఖాయం.

5. తగిన చురకలు వేయటం (REPARTEE)

ఎదుటివారు మన మీద జోకులు వేసినపుడు, నిస్సంకోచంగా వారికి చురక పెట్టడం అలవాటు చేసుకోవాలి. లేకపోతే వారు రెచ్చిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

ఒకసారి ఒక పెద్ద రచయితని సత్కరిస్తూ ఒక సంస్థ వారు గుర్రం జాషువా గారిని కూడా పిలిచారట. దానికి పెద్ద రచయిత చికాకు పడి "గుర్రాన్ని, గాడిదను ఒక గాటకు కడ్తారా?'' అని అడిగాట్ట. దానికి సమాధానంగా జాషువాగారు "అవును మా ఇంటి పేరు గుర్రం" అని చెప్పి కూర్చున్నారు. అలాగే కందుకూరి వీరేశలింగం గారు స్కూలు పిల్లల నోట్సులు తీసుకుని ఇంటికి వెళ్తుంటే ఒక విద్యార్థి "ఏం మాస్టారూ! గాడిద బరువు మోస్తున్నారు" అని జోకు వేస్తే "ఒక్క గాడిద కాదురా! నలభై గాడిదల బరువు మోస్తున్నాను" అన్నార్ట. ఇలా చెప్పుకుపోతే చాలా ఉన్నాయి.

6. ఆలోచించి మాట్లాడటం (THINK & TALK)

మాట్లాడే సమయంలో సమయం, సందర్భాన్ని బట్టి ఆలోచించి తగిన విధంగా మాట్లాడాలి. మన ఎదురుగా ఉన్నవారు పెద్దలయినపుడు మర్యాదగా, సమ వయస్కులైనపుడు ఫ్రెండ్‌లాగ, పిల్లలైనపుడు ఆప్యాయంగా మాట్లాడాలి. అలాగే అవతలి వారు కూడా అదేవిధంగా మాట్లాడాలని ఆశించడంలో తప్పులేదు. కాని ఎదుటివారు మనకన్నా చిన్నవారు, మనల్ని డామినేట్ చేసిస్తూ మాట్లాడినపుడు, సున్నితంగా హెచ్చరిస్తూ మాట్లాడాలి. అలాకాకుండా "బావుండదు ఏం అనుకుంటారో ఏమో!" అనుకుంటే మీకు తాటాకులు కట్టి తీరుతారు.

7. స్వతంత్ర భావాలు కలిగి ఉండటం (INDEPENDENT NATURE)

మీ యొక్క అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరిచే హక్కు మీకుందని మీరెప్పుడూ మర్చిపోవద్దు. ఎదుటివారిని తృప్తి పరచడానికి వారి మాటలకు 'సై' అన్నారంటే తరువాత చిక్కుల్లో పడతారు. ఉదాహరణకు గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిని తప్పించాలని కొందరు, వీల్లేదని కొందరు బల్లగుద్ది వాదించారు. ఇందులో రాజకీయం ఉందా? లేదా? అనే మాట అటుంచి తమ అభిప్రాయాలను చివరి వరకు ఒకే

> అస్సెర్టివ్‌నెస్‌లో స్వరంలోని హెచ్చుతగ్గులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తాయి. "దయచేయండి" అనే మాటను ఆహ్వానించడానికి చెప్పవచ్చు. సాగనంపడానికి కూడా చెప్పవచ్చు. అది చెప్పే స్వరాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

విధంగా వ్యక్తపరచడం వలన, ప్రజల్లో కూడా ఒక నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. స్వతంత్ర భావాలను ప్రకటించి, వాటికి కట్టుబడి ఉండటం కూడా అస్సెర్టివ్‌నెస్‌లో ఒక ముఖ్యమైన లక్షణం.

8. స్వరంలో హెచ్చుతగ్గులు
(VOICE MODULATION)

అస్సెర్టివ్‌నెస్‌లో స్వరంలోని హెచ్చుతగ్గులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తాయి. "దయచేయండి" అనే మాటను ఆహ్వానించడానికి చెప్పవచ్చు. సాగనంపడానికి కూడా చెప్పవచ్చు. అది చెప్పే స్వరాన్ని బట్టి ఉంటుంది. మిమ్మల్ని ఒక వ్యక్తి హేళన చేస్తున్నపుడు ఊ! అనే శబ్దాన్ని గంభీరంగా పలికితే "ఇక చాలు నోర్మూయ్" అనే అర్థం వస్తుంది. "ఊ" అని సున్నితంగా అంటే "సరేలే వదిలేయ్" అనే అర్థం వస్తుంది. సైకాలజిస్టుల లెక్కల ప్రకారం మనం మాట్లాడే మాటలు 7 శాతం కమ్యూనికేట్ చేస్తే, 33 శాతం స్వరంలోని హెచ్చుతగ్గులు చేస్తాయట. మిగతా 60 శాతం బాడీ లాంగ్వేజ్ కమ్యూనికేట్ చేస్తుందట. కాబట్టి మీ స్వరంతో పాటు శరీర భాషను కూడా అనుగుణంగా మార్చుకోవాలి.

"మనల్ని ఎవరైనా
మొదటిసారి మోసం చేస్తే
వారిది తప్పు.
రెండవసారి మోసం చేస్తే
మనదే తప్పు"
అన్నాడొక మహాశయుడు.
రెండవసారి కూడా
అతను మనల్ని
మోసం చేసే అవకాశం
ఇవ్వడం మనదే తప్పు
కాబట్టి
మన లోపాలను గుర్తించి
మసలుకోవాలి.

9. చెప్పే పద్ధతి (EXPRESSION)

చివరిగా అతి ముఖ్యమైనది మీరు మీ భావాన్ని ఎదుటివారికి వ్యక్త పరచడం. ఇందులో మీ భాష, శరీర భాష, స్వరం, ఆత్మవిశ్వాసం, వైఖరి, ఆలోచన, స్థిరత్వం అన్నీ వస్తాయి. మీ మాటలు విన్నవారు మీ తత్వాన్ని గ్రహించి, తగ్గట్లుగా మాట్లాడటం నేర్చుకుంటారు. "నాతో ఎదుటివారు ఎలా మాట్లాడాలో నేర్పింది నేనే"నని చాలామంది గుర్తించరు. మనల్ని ఎవరైనా వెటకారం చేసినా, గౌరవం ఇచ్చినా, భయపడినా, భయపెట్టినా, దానికి కారణం నా పర్సనాలిటీ కన్నా నా మాటతీరే అని గుర్తించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

"మనల్ని ఎవరైనా మొదటిసారి మోసం చేస్తే వారిది తప్పు. రెండవసారి మోసం చేస్తే మనదే తప్పు" అన్నాడొక మహాశయుడు. రెండవసారి కూడా అతను మనల్ని మోసం చేసే అవకాశం ఇవ్వడం మనదే తప్పు కాబట్టి మన లోపాలను గుర్తించి మసలుకోవాలి.

కాబట్టి అస్సెర్టివ్‌గా ఉండండి. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని కాపాడుకోండి. హార్మోణి పెట్టిలాగ ఏ నొక్కు నొక్కితే ఆ రాగం పలకొద్దు.

చివరిగా ఒకమాట ఇదంతా మీ స్నేహాలు, వ్యవహారాల దగ్గరే తప్ప, అన్ని చోట్ల అన్ని వేళలా కాదని కూడా గుర్తుంచుకోండి.

మీ అస్సెర్టివ్‌నెస్ ఎలా ఉంది?

"మీ అనుమతి లేకుండా మిమ్మల్ని ఎవరూ చులకన చేసి మాట్లాడరు" (Nobody can make you feel inferior without your permission) అన్నాడు రూజ్‌వెల్ట్.

మీతో మాట్లాడేవారు, మీ వేషభాషలు శరీర భాషను చూసి మాట్లాడతారని మర్చిపోకూడదు. ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలో సాధన చేయడం కష్టమే కానీ, మాట్లాడుతున్న వారు ఎలాంటివారో అంచనావేయడం సులువే.

ఉదాహరణకు హైదరాబాదు రైల్వేస్టేషన్లో దిగి ఆటోడ్రైవరుతో "బాబూ ఆనందనగర్ వస్తావా?" అని చేతులు నలుపుకుంటూ అడిగారనుకోండి. మీ పని గోవిందా! అదే చిరుగంభీరంతో "ఆనంద నగర్" అని కూర్చుంటే, అతనే చేతులు నలుపుకుంటూ "సార్! ఒక రూపాయి ఎక్స్ట్రా" అనో, ఇంకోటో అంటాడు.

ఈ రోజుల్లో ప్రతివారికీ "అస్సెర్టివ్‌నెస్ (ASSERTIVENESS) చాలా అవసరం. అంటే నిర్భయంగా, నిర్మొహమాటంగా, నిస్సంకోచంగా మాట్లాడాలి. అలా మాట్లాడినపుడు స్వరంలో అహంకారం ఉండదు. మరీ అణకువ ఉండదు. మాటల్లో దురుసుతనం

> మనం తెలిసో, తెలియక అంగీకరిస్తే తప్ప ప్రపంచంలో ఎవరూ మనల్ని తక్కువ చేయలేరు.
>
> – రూజ్‌వెల్ట్.

ఉండదు. రెండింటికి మధ్యస్తంగా ఉంటుంది. ఆవిధంగా మాట్లాడినందువల్ల విజయం సాధించడానికి అవకాశం ఉంది. నాకు అలా మాట్లాడడంరాదు అంటే కుదరదు. అలా మాట్లాడడానికి ప్రయత్నించాలి. పాము కరవకపోయినా బుసకొట్టి భయపెట్టినట్లుగా.

ఇక్కడ కొన్ని సందర్భాలు ఉన్నాయి. మీరైతే ఆ సమయంలో ఏం చేస్తారో టిక్కు పెట్టండి.

మీతో మాట్లాడేవారు, మీ వేషభాషలు శరీర భాషను చూసి మాట్లాడతారని మర్చిపోకూడదు.

1. మీరు బస్సులో వెళ్తున్నారు. మీ పక్కనున్న వ్యక్తి సిగరెట్ కాలుస్తున్నాడు. ఫిర్యాదు చేద్దామంటే కండక్టరు కూడా కాలుస్తున్నాడు. 'బస్సులో పొగత్రాగరాదు' అనే బోర్డు ఉంది. మీరేం చేస్తారు.
   - ఎ. నా ఖర్మ అని బాధపడుతూ కూర్చుంటారు.
   - బి. మరో సీటులోకి వెళ్ళి కూర్చుంటారు.
   - సి. 'దయచేసి కాల్చకండి' అని చెప్తారు.
2. మీరు ఒక క్యూలో నిలబడి ఉన్నారు. క్యూ చాలా నెమ్మదిగా కదులుతూంది. మీ వెనుక నున్న వ్యక్తి, ముందుకు వెళ్ళి అక్కడ నిలబడే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు.
   - ఎ. ఛ..ఛ.. మన దేశంలో క్రమశిక్షణ లేదు అనుకుంటారు.
   - బి. పక్కనున్నవారికి చెప్పి, అతన్ని వారించ మంటారు.
   - సి. ఏయ్ మిస్టర్! క్యూలో నిలబడు అంటారు.
3. మీ స్నేహితుడు చిట్‌ఫండు కంపెనీలో లోన్ తీసుకుంటు న్నాననీ, దానికి మీ ష్యూరిటీ కావాలని అడిగాడు. ఆ స్నేహితుడు మరీ ఆత్మీయుడేం కాదు. అతని గురించి పెద్దగా తెలియదు.
   - ఎ. అంతకన్న అదృష్టమేమిటి? అని సంతకం పెడతారు.
   - బి. ''ఇప్పటికే చాలమందికి ఇచ్చాను'' అని అబద్ధమాడతారు.

సి. "సారీ ఏమనుకోవద్దు. మరెవరినైనా అడగండి" అని సున్నితంగా చెప్తారు.

4. మీ పక్కింటి వాళ్ళు మీ టేప్‌రికార్డరు రెండురోజులకు ఇవ్వమని అడిగారు. వాళ్ళకు ఏదైనా ఇస్తే మళ్ళీ వెంటనే ఇచ్చే గుణం లేదు.
   ఎ. తప్పకుండా తీసుకోండి అని ఇస్తారు.
   బి. కావాలని అది పాడు చేసి సారీ పనిచేయడం లేదు అంటారు.
   సి. సారీ! ఈ రెండురోజుల్లో చిన్న రికార్డింగు చేసుకుంటున్నాను అంటారు.

5. మీ ఇంటికి ఓ మధ్యాహ్నం ఒక సేల్స్ గర్ల్ వచ్చి డిటర్జంటు పౌడరు కొనమని కోరింది. మీకు పౌడర్ల కంటే సబ్బు మీదనే నమ్మకం ఉంది.
   ఎ. రెండు పాకెట్లు తీసుకుంటారు.
   బి. తరువాత రమ్మని చెప్తారు.
   సి. ఇంట్లో చాలా స్టాకు సబ్బులున్నాయని చెప్తారు.

6. మీ ఫ్రెండు మీ వద్ద అప్పు చేశాడు. ఎప్పుడు కనపడినా ఆ మాట తప్ప అన్నీ మాట్లాడుతున్నాడు. మీకు చాలా అవసరం పడింది.
   ఎ. నాఖర్మ! ఈ జన్మలో ఎవరికీ అప్పివ్వను అనుకుంటారు.
   బి. మాట్లాడ్డం మానేస్తారు.
   సి. నా అప్పు ఎప్పుడు తీరుస్తావు? అనడుగుతారు.

7. నలుగురు కూర్చుని ఉన్న ఒక పార్టీలో మీ మీద ఒక వ్యక్తి జోకు వేసాడు. అందరూ ఘొల్లున నవ్వారు.
   ఎ. మీ కళ్ళ వెంట నీళ్ళు వస్తాయి.
   బి. ఇలాంటి పార్టీలకు వెళ్ళకూడదనుకుంటారు.
   సి. తగిన జోకు వేసి రిపార్టీ ఇస్తారు. లేదా మీరు కూడా వారు వేసిన జోకుని ఎంజాయ్ చేస్తారు.

తీర్పు

అతిచిన్న ఉద్యోగంలో
చేరి కష్టపడిన
అంబానీ,
ఏదో ఒక
చిన్న వ్యాపారంలో
స్థిరపడితే
అదే పదివేలు
అనుకునేవాడు

మార్పు

అంబానీలో ఉన్న
ఆత్మవిశ్వాసం
ఆయన్ని అందలం
ఎక్కించింది.
రిలయన్స్ లాంటి
సంస్థలకు
అధిపతిని చేసింది.

తీర్పు

మిలటరీలో కల్నల్‌గా పనిచేసి, రిటైర్ అయిన తరువాత ప్రశాంతంగా జీవితం గడుపుతున్న 72 ఏళ్ళ శాండర్స్ ఇంటి దగ్గర విశ్రాంతి తీసుకుందామనుకున్నాడు.

మార్పు

72 ఏళ్ళ వయసులో రుచికరమైన చికెన్ ప్రజలకు అందించాలని నిర్ణయించుకుని "కెంటకీ చికెన్" అనే కంపెనీ స్థాపించి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతమయ్యాడు. అతనిలోని ఆ బలమైన కోరికే మార్పు సిద్ధం చేసింది

8. రాత్రి పన్నెండు తరువాత మీ పక్కింటివాళ్ళ కుక్క గట్టిగా మొరుగుతుంది. మీకు నిద్రపట్టడంలేదు.
   ఎ. చెవిలో దూది పెట్టుకుని పడుకుంటారు.
   బి. ఛీ..ఛీ.. ఇల్లు మారిపోవాలని అనుకుంటారు.
   సి. పక్కింటి వారిని పిలిచి చెప్తారు, లేదా ఫోన్ చేస్తారు.

9. మీరు చేయలేని, చేతకాని పనిని మీకు అప్పగించారు. పైగా వెంటనే చేయమని ఆదేశించారు.
   ఎ. నా ఖర్మ అని వప్పుకుని, చివర్లో చేతులెత్తేస్తారు.
   బి. నేను చెయ్యను అని ఖచ్చితంగా చెప్తారు.
   సి. నాకు ఆ పని రాదు మరో పని ఇవ్వండి అని చెప్తారు.

10. మీరు పనిచేస్తున్న ఆఫీసులో ఒక ఉద్యోగి రోజూ ఆలస్యంగా వస్తున్నాడు. (ఆఫీసు కానప్పుడు ఇల్లు అనుకోవచ్చు)
   ఎ. ఈ మనిషికి ఎంత చెప్పినా వినడు అని ఊరుకుంటారు.
   బి. బుద్ధుందా లేదా? ధాం! ధూం! అని కేకలు వేస్తారు.
   సి. సమయానికి రాకపోతే తగిన చర్య తీసుకుంటానని హెచ్చరిస్తారు.

11. మీ మిత్రులందరూ సభ్యులుగా ఉన్న ఒక సంఘానికి మిమ్మల్ని లీడరుగా ఉండమని కోరారు. అది ఇల్లు కావొచ్చు, క్లబ్ కావొచ్చు, మహిళామండలి కావొచ్చు.
   ఎ. నా వల్ల కాదు ప్లీజ్ నాకు ఈ పోస్టు వద్దు అంటారు.
   బి. వచ్చే సంవత్సరం తప్పకుండా చేస్తాను అంటారు.
   సి. వెంటనే అంగీకరించి, ఆపైన పని నేర్చుకుంటారు.

12. మీ దగ్గరికి ఒక కొత్త అమ్మాయి (లేదా అబ్బాయి) వచ్చి ఏదో వివరాలకై, కళ్ళలోకి చూసి మాట్లాడుతుంది.

ఎ. మీరు మెలికలు తిరిగిపోతూ తలవంచుకుని సమాధానం చెప్తారు.

బి. 'నాకు తెలియదు' అని చెప్పి తప్పించుకుంటారు.

సి. నవ్వుతూ, సరదాగా వివరాలు అందిస్తారు.

టిక్కులు పెట్టారు కదా! సమాధానాల్లో 'ఎ'కి 5 మార్కులు, 'బి' కి 3 మార్కులు, 'సి'కి 2 మార్కులు వేయండి. మొత్తం కూడండి. ఫలితాలు చూడండి.

45-60 మధ్యలో వస్తే మీకు ఎసెర్టివ్‌నెస్ లేదు. మొహమాటం ఎక్కువ, భయం కూడా ఉంది. మీరు మారితీరాలి, తప్పదు.

31-44 ఫరవాలేదు కానీ, లోపల కొంచెం కంగారు, ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు ఉన్నాయి. మారడానికి ప్రయత్నించాలి.

24-30 ఎక్స్‌లెంట్, మీకే సమస్యా లేదు. వస్తే గిస్తే, మీ వల్ల ఇతరులకే సమస్యలు వస్తాయి. రావచ్చు కూడా.

"అడగందే అమ్మయినా పెట్టదు" అనే సామెత మనకుంది. అందుకే మన హక్కులను మనం వినియోగించుకోవాలి. ప్రజలకు రాజ్యాంగ హక్కులిచ్చినట్లుగా, మనకు కూడా మనసు కొన్ని హక్కులిచ్చింది. అవి మనం వినియోగించుకోవాలి. కాబట్టి ఈ రోజు నుండి కాన్ఫిడెంట్‌గా ఉండండి. లేకపోతే ఉన్నట్లు నటించండి.

పాము కాటు వెయ్యకపోయినా బుసకొట్టి, తనను తాను రక్షించుకుంటుంది. ఆ పని మనమెందుకు చేయలేక పోతున్నామని ప్రశ్నించుకోండి.

మొహమాటానికి పోతే మొదటికే మోసం రావొచ్చు. కాబట్టి అస్సెర్టివ్‌గా ఉండే ప్రయత్నం ఈనాటి నుండే ప్రారంభించండి.

తీర్పు

దూరదర్శన్‌లో ఒక ఉద్యోగానికి శివసుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి అనే వ్యక్తి ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళాడు. ఉద్యోగం రాలేదని బాధపడ్డాడు ఆ వ్యక్తి.

మార్పు

చేతిలో విద్య ఉంటే ఏదయినా సాధించవచ్చుననే విశ్వాసంతో ఆ వ్యక్తి తన ఇంటి పేరు "జంధ్యాల"తో సినిమారంగ ప్రవేశం చేశారు. రచయితగా 300 చిత్రాలకు, దర్శకుడిగా 50 హాస్యరసభరిత చిత్రాలను తీసి నిజమైన 'కీర్తి'శేషుడయ్యాడు.

మన భావావేశాలను,
ఉద్వేగ, ఉద్రేకాలను అదుపులో
పెట్టుకుంటూ, ఎప్పటికప్పుడు
స్వయంప్రేరణ చేసుకుంటూ
ముందుకు సాగిపోతూ ఉండాలి.
మధ్యలో ఎదురైన ఆటంకాలను,
ఆటలో వచ్చే అడ్డంకులుగా
భావించాలి. అనుకున్నది
సాధించేవరకు అలసిపోకూడదు.
మనకెవరో వచ్చి ఏదో చేస్తారని
అనుకోకుండా ఏకలవ్యుడిలాగ
సాధించాలి.

మీవాళ్ళలో మార్పు ఎలా కలిగించాలి?

ఉద్యోగ ప్రయత్నాల్లో ఉన్నవారికి ఐ.క్యూ (IQ) ఎంత అవసరమో, ఉద్యోగం వచ్చాక ఈక్యూ (E.Q) కూడా అంతే అవసరం.

ఈక్యూ అంటే ఎమోషనల్ కోషంట్ (Emotional Quotient) దానినే ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్ అంటారు.

మన భావావేశాలను, ఉద్వేగ, ఉద్రేకాలను అదుపులో పెట్టుకుంటూ, ఎప్పటికప్పుడు స్వయంప్రేరణ చేసుకుంటూ ముందుకు సాగిపోతూ ఉండాలి. మధ్యలో ఎదురైన ఆటంకాలను, ఆటలో వచ్చే అడ్డంకులుగా భావించాలి. అనుకున్నది సాధించేవరకు అలసిపోకూడదు. మనకెవరో వచ్చి ఏదో చేస్తారని అనుకోకుండా ఏకలవ్యుడిలాగ సాధించాలి. అయితే అతను వేలుకోసి ఇచ్చినట్లు మనం ఇవ్వనవసరం లేదు. స్వయంప్రేరణ ఉన్నవారికి ఇదేమ అసాధ్యంకాదు. వారు తమని తాము ప్రేరణ కలిగించుకున్ననాడు ఇతరులను, తమ సాటి ఉద్యోగుల్లో కూడా చక్కని ప్రేరణ కలిగించగలుగుతారు.

మహాత్మాగాంధీ తనకు తాను ప్రేరణ కలిగించుకున్న తరువాత దేశప్రజలకు ప్రేరణ కలిగించారు. ఒక్క పిలుపుతో కోట్లాదిమంది తమ ఆస్తిపాస్తులను త్యాగం చేసి స్వాతంత్ర్య సమరంలోకి దూకారు. సత్యాగ్రహాలు చేసారు. లాఠీ దెబ్బలు తిన్నా, అందరికీ దూరమయ్యి, అండమాను దీవుల్లో ఖైదీగా, దుర్భర జీవితం గడిపినా, దానిని ఎవరూ శిక్షగా భావించలేదు. మాతృభూమి కొరకు తమవంతు సేవ చేస్తున్నామనే తృప్తితో గడిపారు. మహాత్మాగాంధీ ప్రేరణ అంటే అలా పనిచేసింది.

స్టాఫ్‌ని ఎలా ప్రేరేపించాలి?

ఉద్యోగంలో ఉన్నవారు తమ సాటి క్రింది ఉద్యోగుల లో ప్రేరణ కలిగించడానికి ముందుగా తమని తాము ప్రేరేపించుకుని తమలో మార్పు తీసుకురావాలి. తమలో మార్పు రావాలంటే, తమ భావాలను ఒక క్రమపద్ధతిలో కూర్పు చేసి, వాటికి అవసరమైన చేర్పులు చేసి, ఓర్పుగా వాటిని సాధన చేసి, నేర్పుగా ఆచరించే విధానం తయారుచేసుకుని, చివరగా తన తీర్పుని తెలియజేసిననాడు సాటివారు కూడా అదే దారిలో తప్పక నడుస్తారు. అంతేకాదు వారు తమ పూర్వపు విజయాలకంటే గొప్ప విజయాలను సాధించగలుగుతారు.

ఉద్యోగుల్లో మోటివేషన్ కలిగించాలంటే ముందుగా వారి గురించి ఒక అభిప్రాయం ఏర్పరచుకోకూడదు. వారి కులం, మతం, బాహ్యరూపం, అలవాట్లు కాదు చూడవలసినవి, వారి పనితనాన్ని చూడాలి. అది నాయకత్వ లక్షణం. ఎవరో వ్యక్తి చెప్పిన వివరాల్ని ఆమోదించి అదే నిజమనుకుని ఒక అభిప్రాయానికి వచ్చి, పక్షపాత వైఖరిని అవలంబించడం వలన, మీ సంస్థలో ఒక మంచి ఉద్యోగిలోని సృజనాత్మకతను కాలరాచిన వారవుతారు. కాబట్టి ఈ క్రింది చిట్కాలను ఉపయోగించండి.

ఉద్యోగంలో ఉన్నవారు తమ సాటి ఉద్యోగులు క్రింది వారిలో ప్రేరణ కలిగించడానికి ముందుగా తమని తాము ప్రేరేపించుకుని తమలో మార్పు తీసుకురావాలి. తమలో మార్పు రావాలంటే, నేర్పుగా ఆచరించే విధానం తయారుచేసుకుని, తెలియజేసిననాడు సాటివారు కూడా అదే దారిలో తప్పక నడుస్తారు.

స్వభావాన్ని బట్టి పని

మీ వద్ద పనిచేసే ప్రతి వ్యక్తీ నుండి అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించాలంటే వారిని పరిశీలించి, వారి యోగ్యత, స్వభావం, వయసు, లింగ భేదాలను బట్టి వారి ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేసే పని అప్పగించాలి. ఎవరెవరు ఏయే పనులకు యోగ్యులో వారిని ఆ పనికి నియోగించాలి. ఉదాహరణకి ఉల్లాసంగా కలుపుగోలుతనంతో నవ్వుతూ ఉండేవారిని పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పనిలోనూ, రిసెప్షన్‌లోనూ ఉంచాలి. ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్స్‌తో, అధికశాతం సమయం నిర్లిప్తంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండేవారు ఆ పనులకు పనికిరారు. అటువంటివారు వంటరిగా కూర్చుని పనిచేసే రికార్డురూము లేదా డార్క్ రూముల్లో బాగా పనికొస్తారు.

నేనొకసారి ఒక రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆఫీసుకి వెళ్ళాను. రిసెప్షన్‌లో కూర్చున్న వ్యక్తి గడ్డం మాసిపోయి, కళ్ళు లోతుకి పోయి డల్‌గా కూర్చున్నాడు. "ఫలానావారిని కలవాలి" అని చెప్పాను. కూర్చోండి అన్నాడు. ఏదో పుస్తకం చదువుతున్నాడు. అరగంట తరువాత మళ్ళీ అడిగాను. "కూర్చోమని చెప్పాను కదా!" అని నీరసంగా చెప్పి మళ్ళీ పుస్తకంలో పడిపోయాడు. మళ్ళీ అరగంట తరువాత గట్టిగా అడిగాను. "ఇక్కడ ఫోను పాడయ్యింది. ఆయనకు వెళ్ళి చెప్పాలి, కొంచెం సేపు ఆగితే ఆయనే వస్తాడు ఆగండి" అన్నాడు. నాకు బాగా కోపం వచ్చింది. కానీ ఏం చెయ్యలేను. అతను సీటులోంచి లేచి లోపలికెళ్ళి చెప్పాలి. లేదా నన్ను లోపలికి పంపాలి. అదేమీ రహస్యకరమైన వివరాలుండే డిఫెన్సు, పోలీసు శాఖ కాదు. దీనికంతటికి తప్పు పట్టాల్సింది అతన్నికాదు, ఆ సీటులో అతన్ని పోస్టు జేసిన ఆఫీసర్ని. ఒక వేళ ఆ వ్యక్తిని అందులోనే నియమించాలనే ప్రేమ ఆఫీసరుకి ఉంటే, అక్కడ ఎలా ప్రవర్తించాలో నేర్పవలసిన బాధ్యత కూడా ఆయనకుంది. లేదా సరిగ్గా ప్రవర్తించకపోతే చర్య తీసుకుంటారనే భయం ఆ వ్యక్తికుండాలి.

> ఉల్లాసంగా కలుపుగోరుతనంతో నవ్వుతూ ఉండేవారిని పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పనిలోనూ, రిసెప్షన్‌లోనూ ఉంచాలి. ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్స్‌తో నిర్లిప్తంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండేవారు ఆ పనులకు పనికిరారు. అటువంటివారు వంటరిగా కూర్చుని పనిచేసే రికార్డురూము లేదా డార్క్ రూముల్లో బాగా పనికొస్తారు.

ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వండి

ప్రేరణ కలిగించడానికి ఇది మంచి టానిక్. ఉద్యోగంలో చక్కని ప్రతిభ చూపించినవారికి గుర్తింపు, ప్రశంసా పత్రం, వీలుంటే ఒక ఇంక్రిమెంటు, అవకాశముంటే ప్రమోషన్ లాంటివి ఇచ్చినందున వారు ఇంకా ఉత్సాహంతో పని చేసే అవకాశం ఉంది. అది చెయ్యలేకపోయినా, కనీసం పని చెయ్యనివారిని అందలం ఎక్కించకుండా ఉంటే చాలు. అలా చేసినందువలన బాగా పనిచేసేవారిలో నిరుత్సాహం, నిస్తేజం పెరుగుతాయి.

మీరిచ్చే ప్రోత్సాహకాలు బహుమతులు కూడా వారికి నచ్చేవిధంగా ఉండేలా ఎన్నుకోవడంలో కూడా కొంత శ్రద్ధ అవసరం. 1970 ప్రాంతంలో ఒక మెడికల్ కంపెనీ, తమ రిప్రజంటేటివ్‌లను ప్రోత్సాహపరచడంలో ఒక కొత్త ఒరవడి పెట్టింది. అధిక సేల్స్ చేసిన వారికి చక్కని సూట్‌కేసులిచ్చింది. మొదటి సంవత్సరం అందరూ అద్భుతమైన సేల్స్ చేసారు. రెండవ సంవత్సరం కూడా బాగా పనిచేసినవారికి సూట్‌కేసు లిచ్చారు. మూడవ సంవత్సరం అకస్మాత్తుగా సేల్స్ పడిపోయాయి. కారణం ఎవరికీ తెలియదు.

చివరకు వాళ్ళ కంపెనీకి వచ్చే మేనేజిమెంటు కన్సల్టెంటు దానికి కారణం కనుక్కున్నాడు. కంపెనీవారు ప్రతి సంవత్సరం సూట్‌కేసులిస్తే ఏం చేసుకోవాలనే ఆలోచనతో వాళ్ళలో ప్రేరణ తగ్గింది. కాబట్టి ప్రతి సంవత్సరం బహుమతులను మార్చమని సలహా ఇచ్చాడు. ఒక సంవత్సరం రిస్టువాచీలు, మరోసారి టేప్‌రికార్డర్లు... ఇలా ఇస్తామని ప్రకటించడంతో సేల్స్ మళ్ళీ పుంజుకున్నాయి. అత్యధికంగా అమ్మినవారికి రిఫ్రిజిరేటర్లు, టెలివిజన్లు కూడా ఇప్పుడు ఇస్తున్నారు.

మీ వారంతా
మీరంటే ఇష్టపడాల్సిన
అవసరం లేదు
కానీ, మీరు చెప్పే పని
చేసేందుకు
ఇష్టపడి తీరాలి.
కాబట్టి
వారిలో తగిన
ప్రేరణ కలిగించి
వీలైతే వారికి
అనుగుణంగా
మీ చర్యలను మార్చుకుని
ప్రవర్తించవచ్చు.

పనిలో సమన్వయం

మీ వారంతా మీరంటే ఇష్టపడాల్సిన అవసరం లేదు కానీ, మీరు చెప్పే పని చేసేందుకు ఇష్టపడి తీరాలి. కాబట్టి వారిలో తగిన ప్రేరణ కలిగించి వీలైతే వారికి అనుగుణంగా మీ చర్యలను మార్చుకుని ప్రవర్తించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి మిమ్మల్ని అక్క, అన్న, తండ్రి లేదా తల్లి మాదిరిగా ఉండాలనుకోవచ్చు. మరొకవ్యక్తి తన శక్తి సామర్థ్యాలను నిరూపించుకునే అవకాశం మీరివ్వాలని కోరుకుంటాడు. మరొకవ్యక్తి మీ నుండి ఏదో ఓదార్పు పొందాలని అనుకుంటాడు... ఇలా భిన్న మనస్తత్వాల వ్యక్తులుంటారు. నిర్వహణ అవసరాల దృష్ట్యా అది సబబుగా అనిపిస్తే, ఆ పాత్ర మీరు ధరించండి. అవసరాన్ని బట్టి సున్నితంగానో, అభిమానంగానో, స్నేహపూర్వకంగానో, తప్పనిసరైతే కఠినంగానో వ్యవహరించండి. ఏ విధమైన నిర్వహణ శైలి సముచితమో అలాగే ఉంటే విజయం తప్పదు.

ఉదాహరణకు మీ సంస్థలో ఒక ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించారు. మీ దగ్గర పనిచేస్తున్న ఇద్దరిలో ఒకరిని సెలెక్టు చేసుకోవాలి. ఇద్దరూ సమర్థులే కానీ 'ఎ' అనే వ్యక్తి కన్నా 'బి' బాగా చేసాడనుకోండి. వెంటనే అపాయింట్‌మెంటు ఇవ్వకండి. దానివలన 'బి'లో వత్తిడి పెరగవచ్చు. మీరంటే కోపం ద్వేషం పెరిగి, తనలోని సమర్థతను చంపుకోవచ్చు. అటువంటి సమయంలో అతన్ని పిలిచి "నువ్వు మన సంస్థకు చాలా విలువైన ఉద్యోగివి. మీరిద్దరూ అద్భుతంగా చేసారు. నిజానికి నిర్ణయం తీసుకోవడం చాలా కష్టమైంది" అని చెప్పండి. తనపట్ల మీరు చూపిన గౌరవానికి సంతోషించి మీపై అభిమానం పెంచుకుంటాడు. అంతేకాదు. ప్రమోషను పొందిన 'ఎ'తో కలిసి సమన్వయంతో పనిచేస్తాడు. దీనివలన అతనిలోని ప్రేరణకు నష్టం జరగలేదు.

శ్రీ మహావిష్ణువంతటి
వాడికే
"మార్పు తప్పలేదు,
అదే చేంజ్ మేనేజ్‌మెంట్
(CHANGE MANAGEMENT).
పరిస్థితులను బట్టి,
మనుషుల వైఖరిని బట్టి
ఆయన కూడా
పది అవతారాలు
ఎత్తక తప్పలేదు.

డాబు దర్పం వద్దు

బ్రిటీషు దొరల కాలం పోయి చాలాకాలం అయింది. అధికారులు ఇంకా డాబుదర్పం చూపిస్తే, చివరకు అవే మిగులుతాయి. ఎక్కడి పనులు అక్కడే ఆగిపోతాయి. దాంతో ప్రజలు గగ్గోలు పెడతారు. ఫలితం ట్రాన్స్‌ఫరు అవుతుంది. తరువాత వచ్చిన వ్యక్తి డాబు దర్పం విడిచి జనాలకు దగ్గరవుతాడు. విజయం సాధిస్తాడు. ఆ విజయం మనమే సాధించాలనుకుంటే సిబ్బందికి దగ్గరవ్వాలి. సంస్థ అభివృద్ధిని దృష్టిలో నుంచుకుని సిబ్బందిని పాలుపంచుకోమని అడగాలి. దానివలన వారిలో ప్రేరణస్థాయి పెరుగుతుంది. తాము కూడా విలువైన వారిమన్న భావన పెరుగుతుంది. వారు మీలాగే ఉత్సాహంగా పనిచేసి చక్కని ఐడియాలు ఇవ్వగలరు. సంస్థ ప్రగతికి ఆటంకం కలిగిస్తున్న కొన్ని చర్యలను విమర్శించవచ్చు. అటువంటి వాటిని తక్షణం పరిగణనలోకి తీసుకుని పరిశీలించాలి. "వారి బొంద, వారికేమీ తెలుసు? పేనుకి పెత్తనం ఇస్తే గుండంతా గొరిగిందట" అని అనుకోకుండా, విశ్లేషించి తగు నిర్ణయం తీసుకోవాలి. వారి విమర్శ వలన సంస్థకు లాభం చేకూరినపుడు వారిని అందరి ముందు అభినందించండి. దానివలన వారిలోని ఉత్సాహాన్ని ఇనుమడింప చేయవచ్చు. దానివలన మీకు వచ్చే నష్టం కూడా లేదని గుర్తించండి.

సంస్థ ప్రగతిని దృష్టిలో పెట్టుకుని, ముఖ్యులైన సిబ్బందితో మీ పని గురించి కూడా అడిగి తెలుసుకోవడంలో నష్టం లేదు.

"మీరు ఇంకా బాగా పని చేయడానికి నేనేం చేయగలను?",

"నాలో మీరు ఎటువంటి మార్పుని కోరుతున్నారు?",

"మీ పని తీరుకి నేను ఏమైనా ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్నానా?",

'నాసిరకం
విద్యార్థులెవరూ ఉండరు.
నాసిరకం టీచర్లు తప్ప'
అనేవారు పూర్వం.
కానీ ఈ రోజుల్లో
అది తప్పు.
మంచి టీచరు ఉన్నా,
మంచి విద్యార్థులు
దొరకడం లేదు.
వారికి చదవాలనే
కోరిక లేకపోతే,
చదువు మీద శ్రద్ధ
లేకపోతే టీచరేం
చేయగలడు.
గుర్రాన్ని చెరువు దాకా
తీసుకెళ్ళగలం కానీ
నీరు తాగించలేం కదా!

"నా బలహీనతలు ఏవైనా ఉన్నాయా?" వంటివి అడిగి తెలుసుకున్నప్పుడు వారికి మీరు ఇంకా దగ్గరవుతారనే సత్యాన్ని విదేశాల్లో మేనేజర్లు చాలాకాలం క్రితమే గ్రహించారు.

ఫిఫ్టీ - ఫిఫ్టీ

"నాసిరకం విద్యార్థులెవరూ ఉండరు. నాసిరకం టీచర్లు తప్ప" అనేవారు పూర్వం. కానీ ఈ రోజుల్లో అది తప్పు. మంచి టీచరు ఉన్నా, మంచి విద్యార్థులు దొరకడం లేదు. వారికి చదవాలనే కోరిక లేకపోతే, చదువు మీద శ్రద్ధ లేకపోతే టీచరేం చేయగలడు. గుర్రాన్ని చెరువు దాకా తీసుకెళ్ళగలం కానీ నీరు తాగించలేం కదా! దానికి దాహం ఉందో లేదో మనకు తెలియదు. అదేవిధంగా మీరు మీ సిబ్బందిలో ప్రేరణ కలిగించాలనే కోరిక ఉన్నా, అది వినడానికి వారు సిద్ధంగా ఉండాలి. దీనికి జాన్ అడైర్ అనే కౌన్సిలర్ "ఫిఫ్టీ–ఫిఫ్టీ ప్రిన్సిపుల్" అనే పేరు పెట్టాడు. అంటే ఏ వ్యక్తికైనా ప్రేరణ సగం తననుండి పుట్టాలి, మిగతాది బయటనుండి వస్తుంది. ఒకవేళ సిబ్బందిలో ఫిఫ్టీ రాని పక్షంలో అది కూడా అధికారి తీసుకురావాలి. ఇదే విషయాన్ని వేమన ఇలా చెప్పాడు.

పట్టు పట్టరాదు పట్టి విడువరాదు
పట్టెనేని బిగియ పట్టవలయు
పట్టి విడుచుటకంటె పడిచచ్చుట మేలు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

ఒక వ్యక్తిలోని ఉత్సాహం, ప్రేరణ గమనించాలంటే సరైన ప్రయోగశాల యుద్ధభూమి మాత్రమే. అక్కడ సైనికులు తమపై అధికారి చెప్పినది అక్షరాలా పాటిస్తారు. దానికి వారిలో కూడా ఫిఫ్టీ ప్రేరణ ఉంది. అలా లేని పక్షంలో దానిని కల్గించవలసిన బాధ్యత అధికారిదే. 1066వ సంవత్సరంలో డ్యూక్ విలియమ్, ఇంగ్లండుని జయించడానికి వారి గడ్డపై కాలు మోపాడు. నాలుగు

మనం చేసే పనిలో విజయాన్ని చేజిక్కించుకోవడానికి మనకి కావలసింది ముఖ్యంగా మూడు లక్షణాలు – ధైర్యసాహసాలతో ముందడుగులు వేయడం, తక్కినవారికన్నా ముందుగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, అందరూ చేసిన పనిని చేయకుండా – కొత్తకోణంలో చేయడం.

– మర్చంట్.

నౌకల నిండా సైనికులు అతనితో ఉన్నారు. కానీ కొంతసేపటికి ఆయనకు తెలిసిందేమిటంటే ఇంగ్లండు రాజు వద్ద ఇరవై నౌకల నిండా సైనికులున్నారు. అది తెలిసి తమ సైనికులు బేజారయిపోయి తోక ముడవడం ఖాయం. అందుకనే వెంటనే తాము వచ్చిన నాలుగు నౌకలను కాల్చిపడేయమని తన సైనికులను ఆజ్ఞాపించాడు. క్షణాల్లో అవి కాలి బూడిదయ్యాయి. దాంతో ఇంక వారికి వేరే గత్యంతరం లేకపోయింది. పారిపోడానికి ఏమీలేదు. పోరాడాలి లేదా ప్రాణాలు కోల్పోవాలి. అందుకే తెగించి పోరాడారు. ప్రేరణ కలిగించడానికి ఒక్కోసారి ఇటువంటి కఠినమైన నిర్ణయాలు తప్పవు.

అధికార వికేంద్రీకరణ

అధికారాన్ని ఉన్నతస్థాయిలోనే ఉంచుకుని, సిబ్బందికి ఎటువంటి అధికారం ఇవ్వకపోతే వారిలో ప్రేరణ ఉండదు. అన్నిటికీ అధికారి నిర్ణయాల మీదే ఆధారపడటానికి వారు అలవాటు పడిపోయి, ఫలితంగా తమదైన చొరవలేకుండా పరతంత్రులుగా మారిపోతారు. అధికారాన్ని పంచుకోవడం ప్రతి వ్యక్తి స్వీయ సామర్థ్యాలను పెంపొందించు కునేందుకు దోహదపడుతుంది. అన్నీ అధికారి చేయవలసిన అవసరం కూడా ఉండదు. సిబ్బందిలో కూడా ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి పనులను జాగ్రత్తగా చేస్తారు. జవాబుదారిగా ఉంటారు. అయితే క్రింది వారికి పనులను అప్పగించేటపుడు వారి వారి సమర్థత, తెలివితేటలతో పాటు వారి ఎమోషన్లు, వ్యసనాలు, అలవాట్లు వంటి విషయాలను కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. ఇది చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా ఆర్థిక లావాదేవీలున్న అంశాలను జాగ్రత్తగా చూసి కేటాయించాలి.

ముప్పై ఏళ్ళకే
ప్రపంచాన్ని జయించిన
అలగ్జాండర్ ఒకరోజు
ఏడుస్తున్నాడట.
భార్య చూసి
"ఎందుకేడుస్తున్నారు?"
అని అడిగిందట.
దానికి సమాధానంగా
అలెగ్జాండరు
"అదే నా ఏడుపు.
ఇపుడు నాకు
జయించడానికి
ఏ దేశం లేదు.
అన్నింటిని జయించాను,
నాకిపుడు పనేమీ లేదు"
అందుకే ఏడుస్తున్నాను
అన్నాట్ట.

కొత్తపదవిలో కొత్తగా ఆలోచించాలి

అధికారులు తరచుగా శాఖలు మారుతుండ వచ్చు. ఒక శాఖలో బాగా అనుభవం గడించిన తరువాత మరోశాఖకు బదిలీకావచ్చు. ఆ శాఖ పనిలో మీకు నైపుణ్యం, ఆసక్తి కూడా లేకపోవచ్చు. కానీ స్వయం ప్రేరణతో నేర్చుకోవాలనే కోరిక పెంచుకుంటే అందులో కూడా రాటు తేలవచ్చు. అంతేకాదు, కొత్త పదవిలో చేరినపుడు మీరు ఎటువంటి వారో, సిబ్బందికి పిలిచి చెప్పడం కన్నా, అది ఆచరించి చూపటం ఉత్తమం. మరో ముఖ్య విషయం కొత్త స్థానంలో కొత్తగా ఆలోచించడం కూడా అలవర్చుకోవాలి. ప్రమోషను వచ్చాకా, సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారి లాగే ఆలోచించాలి తప్ప క్రింది సిబ్బందిలాగ కాదు. ఆలోచనలు అలవాట్లు కూడా మారాలి. కొత్త స్థానంలో కూర్చుని, క్రింది సిబ్బందితో కలిసి బీడీలు తాగుతూ, పై అధికారులను విమర్శిస్తూ ఉంటే చివరకు సమస్యలు తప్పవు. దీనినే వేమన ఇలా చెప్పాడు.

హీనుడెన్ని విద్యలభ్యసించిన గాని
ఘనుడు కాదు హీనజనుడెగాని
పరిమళములు మోయు గార్దభము గజమౌనె
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

కాబట్టి మార్పుకు సిద్ధపడి దృష్టి పరిధిని పెంచండి. విజయం మీదే.

అలగ్జాండరు ఏడుపు

ముప్పైఏళ్ళకే ప్రపంచాన్ని జయించిన అలగ్జాండర్ ఒకరోజు ఏడుస్తున్నాడట. భార్య చూసి "ఎందు కేడుస్తున్నారు? ఇపుడు ప్రపంచానికే మీరు చక్రవర్తి కదా! మిమ్మల్ని ఎవరైనా ఎదిరించారా? ఇంకా ఏ దేశమైనా మిగిలిపోయి ఉందా?" అని అడిగిందట. దానికి సమాధానంగా అలెగ్జాండరు "అదే నా ఏడుపు. ఇపుడు

జీవితంలో అరుదుగా
వచ్చే అవకాశం
లభించినపుడు, మనిషి
మీనమేషాలు
లెక్కించుకుంటూ
వెనుకాడకూడదు.
ఆ అవకాశాన్ని
అమాంతం
అందుకోవాలి.
ఎందుకంటే అది
మళ్ళీ మళ్ళీ రాదు కనుక.
జీవనమార్గంలో
తక్కినవారికన్నా
ముందుండే మనిషి,
నిజమైన సాహసమే
వూపిరిగా
సాగిపోతున్న మనిషి.

– డేల్ కార్నిజీ.

నాకు జయించడానికి ఏ దేశం లేదు. అన్నింటిని జయించాను, నాకిపుడు పనేమీ లేదు" అన్నాట్ట. పూర్వం రోజుల్లో స్వయం ప్రేరణ అంటే అలా ఉండేది.

మార్పు ఎవరికైనా తప్పదు

శ్రీ మహావిష్ణువంతటివాడికే "మార్పు తప్పలేదు, అదే చేంజ్ మేనేజ్‌మెంట్ (CHANGE MANAGEMENT). పరిస్థితులను బట్టి, మనుషుల వైఖరినిబట్టి ఆయన కూడా పది అవతారాలు ఎత్తక తప్పలేదు.

రుషులను, పురాణాలను మింగి కాపాడటానికి మత్స్యావతారం,

దేవతలు, రాక్షసులు చేసిన అమృతమథనంలో కూర్మావతారం,

భూగోళాన్ని తనమూతితో ఎత్తి కాపాడిన వరాహావతారం,

హిరణ్యకశిపుడిని సంహరించడానికి నరసింహావతారం,

బలి చక్రవర్తి మదమణచడానికి వామనావతారం,

ఆదర్శ పురుషుడు ఎలా ఉండాలో చూపడానికి శ్రీరామావతారం,

ప్రజలను హింసిస్తున్న రాజులను అంతమొందించడానికి పరశురామావతారం,

భగవత్ లీలలు ప్రదర్శించిన కృష్ణావతారం,

దయాధర్మాలను బోధించే బుద్ధావతారం,

చివరగా కలియుగంలో కల్క్యవతారం... ఇలా దేశ, మాన, కాల పరిస్థితులను బట్టి ఆయన కూడా మారినపుడు మానవుడు ఎందుకు మారడు?

మారకపోతే చిక్కులు తప్పవు కాబట్టి మారితీరాలి. దానికి మార్గాలున్నాయి.

క్రమశిక్షణ అనేది
ఓ అనంత
సేనావాహినిలాంటిది.
తప్పని క్రమశిక్షణ
సాయంతో సంఖ్య
ఎన్నో రెట్లు
పెరిగిపోతుంది.
ఎటువంటి
బలహీనులకైనా
తరగని బలాన్నిచ్చి
సాఫల్యం అందిస్తుంది.
అందరికీ వైభవం
ప్రసాదిస్తుంది.

–జార్జి వాషింగ్టన్.

మార్పుకి మార్గాలు

మీరు విద్యార్థి కావొచ్చు, గృహస్థు కావొచ్చు. మీరు ఇంటా బయటా చేసే కార్యక్రమాల్లో మార్పుని అవసరాన్ని బట్టి తీసుకురాక తప్పదు. ఎలా మారాలని నిర్ణయించుకున్నాక మరో నాలుగు ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి.

ఏ మార్పు కావాలి?

ఎలా సాధించాలి?

ఎవరి సహాయం కావాలి?

ఫలితం ఎలా ఉంటుంది?

మన లక్ష్య నిర్ణయం సక్రమంగా చేసుకున్ననాడు పై నాల్గింటికి సమాధానాలు సులువుగా లభిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక వ్యాపారం చేస్తున్న వ్యక్తి తన బిజినెస్‌ని నాలుగురెట్లు పెంచాలని అనుకున్నాడు. అది మొదటి ప్రశ్నకి సమాధానం.

ఎలా సాధించాలి? అనే ప్రశ్నకు సమాధానం చటుక్కున లభించదు. దానికి మార్కెట్ సర్వే చేయాలి. ఎక్కడ తన బిజినెస్ విస్తరిస్తే లాభం ఉంటుందో సమాచారం సేకరించాలి. ఉదాహరణకి ఎక్కడో ఊరవతల ఉన్న బిస్కెట్ కంపెనీ ప్రక్కనే బిస్కెట్లు అమ్మటం కన్నా బస్టాండులోనో, రైల్వే స్టేషన్‌లోనో అమ్మాలి. ఎందుకంటే లోపలి నుండి బయటికొచ్చే స్టాఫ్ కావాలనుకుంటే లోపలే నాలుగు తినివస్తారు.

ఎవరి సహాయం కావాలి? ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. సహజంగా పెట్టుబడి పెట్టేవారి సహాయం ఉంటే చాలనుకునే వారున్నారు. మరి అలా పెట్టిన కంపెనీలన్నీ లాభాలెందుకు ఆర్జించడం లేదు? నిజానికి మార్పు సాధించడానికి వర్కర్ల సహాయం అవసరం. వారి మంచిచెడ్డలు చూస్తూ. సమయం సందర్భాలను బట్టి వారిని అభినందిస్తూ, ప్రోత్సహిస్తూ, అవసరమైనపుడు వారికి తగిన

ప్రపంచంలో అందరూ
జీవితాన్ని జీవితంలా
అనుభవించలేరు.
అది కొందరికి
మాత్రమే సాధ్యమయ్యే
అపురూపమైన కళ.
ఆ కళకు ఆయువుపట్టు –
అనుభవాలని చక్కగా
ఉపయోగపరచుకోవడం.
ఆ అనుభవాలన్నీ మనవి
కానక్కర్లేదు.
అది మనచుట్టూ వున్న
వారివి కావచ్చు.

– విస్కౌంట్ శామ్యూల్.

శిక్షణనిప్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. వారందరినీ మార్పుకి సిద్ధం చేయాలి.

ఫలితం ఎలా ఉంటుందనేది, ముందుగా విజువలైజ్ చేయడం మంచిది. అది చెయ్యకుండా బిజినెస్ పెంచుకు పోకూడదు. ఉదాహరణకు ఒక ఊర్లో టైపు ఇనిస్టిట్యూట్ నడిపే వ్యక్తి, నలుగురి సహాయం తీసుకుని 4 బ్రాంచీలు పెట్టాడనుకోండి. మునిగిపోతాడు. ఇప్పుడు టైపు నేర్చుకునే వారు తక్కువ. కంప్యూటర్ వైపు వెళ్తున్నారు. రెండేళ్ళ తర్వాత సెల్ఫ్ ట్యూటర్స్ వచ్చాకా అదీ ఉండదు.

కైజెన్ - కైకాకు (KAIZEN-KAIKAKU)

ఇవి జపాన్ భాషలోని పదాలు. ఒక వ్యక్తి లేదా సంస్థలో అభివృద్ధి సాధించినపుడు ఆ వేగం సూచించే పదాలివి. కైజెన్ అంటే క్రమక్రమంగా, గ్రాడ్యుయల్‌గా వచ్చే మార్పు, కైకాకు అంటే ప్రారంభంలో బాగా అధ్యయనం చేసి ప్రత్యర్థుల కదలికలను గమనిస్తూ, తన సిబ్బందికి తగిన శిక్షణనిస్తూ, ఒక్కసారిగా విజృంభించి మిగతావారిని చిత్తుచేసే అభివృద్ధి.

కైజెన్ పద్ధతిలోనే సహజంగా ప్రతి కంపెనీ పనిచేస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని కూడా సాధించగలుగుతాడు. ఇది ఇంతవరకు ఆచారంగా వస్తున్న పద్ధతి. Fortune 500 కంపెనీలు కూడా ఇదే పద్ధతిని పాటిస్తున్నాయి. కానీ ఇపుడు జపాన్ వారు కొత్త పద్ధతి "కైకాకు" అవలంబిస్తున్నారు. దీని ద్వారా ప్రారంభంలో, అంటే రెండు మూడేళ్ళు అభివృద్ధి ఏమీ ఉండదు. ఆ తరువాత ఒక్కసారిగా విజృంభిస్తారు. ఉదాహరణకు, ఒక జపాన్ యువకుడు అమెరికాలో ఆటోమొబైల్ ఇంజనీరింగ్‌లో ఎమ్మెస్ చేసి, జనరల్ మోటార్స్, ఫోర్డు లాంటి కంపెనీలో చేరి అన్ని మెళకువలు తెలుసుకుని, తిరిగి జపాన్ వెళ్తాడు. అక్కడ తాను నేర్చుకున్న విద్యను 40 మందికి నేర్పి, వారిలో ప్రేరణ కలిగించి అమెరికా

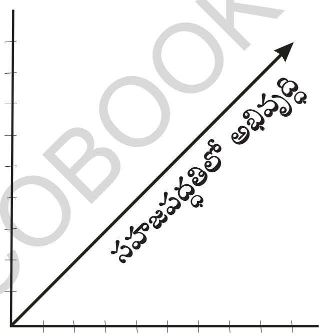
జీవితంలో అపజయం ఎదురైనప్పుడు మనం అధైర్యపడిపోయి, దాని నుండి పారిపోకూడదు. మనం చేయవలసిందల్లా – ఆ అపజయాన్నీ, దాని కారణాలనీ క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి, దాని బలాబలాలను తెలుసుకోవడం. ఆ అపజయంలో మొదటి రెండక్షరాలనీ లోపింపజేయడం.

– మైకేల్ కోర్డా

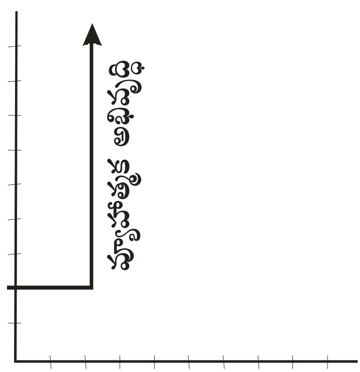
చేసే కారుని, అదే స్టాండర్డుతో, అధిక సదుపాయాలతో, అంతకన్నా తక్కువ ధరలో అందించే మోడల్ తయారుచేసి, హఠాత్తుగా మార్కెట్లో రిలీజ్ చేస్తాడు. అమెరికన్లను చిత్తుచేసి, వాళ్ళు కూడా జపాన్ కార్లు కొనుక్కునేలా చేస్తాడు. నిజానికి ఈరోజు ఎలక్ట్రానిక్, కార్ల రంగంలో జరిగిందదే. అమెరికా రోడ్లపై తిరిగే కార్లలో 63శాతం జపాన్‌లో చేసినవే. నిజానికి ఆ పని మనవాళ్ళు కూడా చేయవచ్చు. కానీ చేయటం లేదు. అక్కడ బాగా చదువుకుని, నేర్చుకుని ఇక్కడికి వచ్చి రాజకీయాల్లో, సినిమాల్లో చేరుతున్నారు.

చక్కటి యాజమాన్యం,
పద్ధతిగల ఫలితాలని
అందించగలుగుతుంది.
సమర్థత గల
నాయకత్వం,
అభ్యున్నతి కవసరమైన
ఆరోగ్యకరమైన
మార్పులని సుసాధ్యం
చేస్తుంది.
నిజానికి మనకి
రెండూ కావాలి.
రెండూ చక్కగా,
శక్తివంతంగా వుండాలి.

– జాన్ పి. కోటర్



కైజెన్ (KAIZEN)



కైకాకు (KAIKAKU)

ఏ రంగంలోనైనా సాధించవచ్చు.

మీది చిన్న వ్యాపారం కావొచ్చు. వార్తాపత్రిక కావొచ్చు. రచయిత, కళాకారుడు ఏ రంగమైనా కావొచ్చు. మీరు "కైకాకు" పద్ధతి పాటిస్తే అద్భుత విజయం సాధించవచ్చు. విజయనగరంలో శ్యామ్ అనే అబ్బాయి చిన్న చిన్న మేజిక్కులు చేస్తుండేవాడు. అతను హైదరాబాద్ వచ్చి మెజీషియన్లను కలిసినపుడు, అతనితో ఎవ్వరూ కూడా పెద్దగా మాట్లాడేవారు కాదు. అతను నిరుత్సాహపడక అందర్నీ కలిసి ఊరెళ్ళి పోయాడు. ఆ తరువాత ఒక సంవత్సరం పాటు ఎవరికీ కనపడలేదు. మేజిక్ వదిలేశాడనుకున్నాం. ఆ తరువాత కోల్‌కత్తాలో ఒక మేజిక్ పోటీకి వెళ్ళి ప్రథమ బహుమతి తెచ్చుకుని బెంగాల్‌బాబులతో పాటు మనవాళ్ళందరినీ కళ్ళు బైర్లు కమ్మేలా చేసాడు. ఆనాటి నుండి ఈనాటి వరకు అతను నంబర్ వన్‌గా ఉన్నాడు. అదే విధంగా మ్రరి రమేష్ అనే స్టేజి మెజీషియన్, బాగా సాధన చేసి పి.సి. సర్కార్‌కి పోటీ అయ్యాడు. ఇదే విషయాన్ని సుమతీ శతకంలో అందంగా చెప్పటం జరిగింది.

బలవంతుడ నాకేమని
పలువురతో నిగ్రహించి పలుకుట మేలా
బలవంతమైన సర్పము
చలి చీమల చేత చిక్కి చావదె సుమతీ!

కాబట్టి మీ ఆలోచనలకు శ్రీకారం చుట్టండి. కైజెన్ పద్ధతికన్నా కైకాకు మార్గంలో ప్రయాణం చెయ్యండి. విజయం మీదే.

హార్డ్‌వర్క్ కాదు... స్మార్ట్‌గా ఉండాలి

ఒక ఆదివారం ఉదయంపేపరు చదువుతుండగా ఫోను వచ్చింది. నా బాల్యమిత్రుడు చేశాడు. ఒక కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టరుగా ఉన్న తన తమ్ముడు ఆసుపత్రిలో

మనం వివేకంతో
అందుకోగలిగితే,
అరుదుగా లభించే
అవకాశాలు సైతం
ఎన్నో రెట్లు
పెరుగుతుంటాయి.
కాని, మనం
ఏమాత్రం ఉపేక్షించినా,
అవే అవకాశాలు
అదృశ్యమైపోతాయి.
– రిచెర్డ్ డెన్నీ

చేరాడనీ, నన్ను ఒకసారి రమ్మని కోరాడు. ఆయన తమ్ముడి వయసు 34 సంవత్సరాలు. భారతదేశంలో బాగా పరపతి ఉన్న ఒక పెద్ద సంస్థ హైదరాబాదులో స్థాపించిన ఒక కంపెనీకి ఇడిగా ఉన్నాడు. అహ్మదాబాద్‌లో ఎమ్‌బిఏ చదివాడు. జర్మనీలో నాలుగేళ్ళు పనిచేసాడు.

"మీ తమ్ముడికి ఏదైనా జబ్బు ఉందా?" అని అడిగాను.

"ఛఛ అలాంటిదేమీలేదు, మా ఇంటావంటా కూడా ఏ జబ్బులూ లేవు. ఆ దిక్కుమాలిన కంపెనీలో ఎవడూ పనిచేయడట, పొద్దున్న వెళ్ళినవాడు అర్ధరాత్రి వస్తాడు. పెళ్ళి చేసుకున్నాడన్న మాటేకాని, ఒక్కరోజు భార్యని సినిమాకి కూడా తీసుకెళ్ళలేదు. ఓ ఆదివారం లేదు, ఓ పండుగ లేదు. ఇంత చదువు చదివింది ఇలా ఆసుపత్రిలో పడడానికే కాబోలు..." అంటూ నిరాశగా మాట్లాడసాగాడు.

"డోంట్ వర్రీ... నేను వస్తాను" అని ఫోను పెట్టి, ఆసుపత్రికి వెళ్ళాను. అతన్ని చూసాక అది మానసిక ఆందోళన వల్ల కలిగిన వత్తిడి అని తెలిసిపోయింది. పైగా అతనొక పర్‌ఫెక్షనిస్టు. అన్నీ ఖచ్చితంగా అనుకున్నట్లే జరగాలనే తత్వం. జర్మనీలోలాగ ఇక్కడ కూడా తన స్టాఫ్‌ని, మేనేజర్ని ఉత్తేజితుల్ని చేయడానికి అనేక చిట్కాలు ప్రయోగించినా పనిచేయలేదట. వారంతా మరీ ముదురు సరుకు కావటంతో పనులాగి పోయాయి. దాంతో పనంతా నెత్తిమీద వేసుకుని ఇంతవరకు తెచ్చుకున్నాడు.

అతనికి జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ నేర్పి, నాలుగు కౌన్సిలింగ్ కబుర్లు చెప్పి, ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జి అయ్యాక పిలవమని చెప్పి బయటపడ్డాను. అతని కడుపులో అల్సర్ తగ్గాక డాక్టర్లు మందులు ఇచ్చి వారం తర్వాత డిశ్చార్జి చేసారు.

మనిషి మనసు
మామూలు
విషయం కాదు.
అది ఎంతో
శక్తివంతమైనది.
స్వర్గాన్ని నరకంగానైనా,
నరకాన్ని స్వర్గంగానైనా
మార్చివేయగల
అద్భుత శక్తులు
మనిషి మనసుకే
వుంటాయి.

– మిల్టన్

ఆందోళనకే అగ్రస్థానం

వారం తరువాత వాళ్ళ కంపెనీకి వెళ్ళాను. ఆ సమయంలో మేనేజర్లతో మీటింగు అవుతూంది. మెల్లగా వెళ్ళి అక్కడ కూర్చుని వాళ్ళ మాటలు విన్నాను. తమ కంపెనీ ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల గురించి మేనేజర్లు చెప్తున్నారు. ఎవరికి వారే ఆవేశంగా మాట్లాడుతున్నారు. ఇవన్నీ వింటూ అతను రివాల్వింగ్ చైర్‌లో దాంతో పాటే మెలికలు తిరిగిపోతున్నాడు. వాళ్ళు మాత్రం తమలో తామే ఒక దిశ లేకుండా వాదులాడు కుంటున్నారు. అప్పటికే మూడేసి కాఫీలు తాగారు. యాంత్రికంగా బిస్కట్లు తింటున్నారు. వాళ్ళని చూడగానే నాకర్థమైందేమిటంటే వాళ్ళ వరస మారకపోతే అందరూ కట్టకట్టుకుని ఆసుపత్రిలో చేరతారని.

ఎంత ప్రైవేటు కంపెనీ అయినా, ఎంత స్థాయి టార్గెట్లు ఉన్నా వాదులాడుకోవడం వల్లా, ఒకరినొకరు విమర్శించుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉండదు. పైగా ఆ కంపెనీలో కులం, భాష, రాష్ట్ర, జాతిపరంగా నాలుగు గ్రూపులున్నాయి. ఒకరి మాట రెండోవారు అంగీకరించడంలేదు. కంపెనీ నష్టాలకు కారణం మార్కెటింగువారని ఒకరంటే కాదు, కంపెనీ పాలసీ అని మరొకరు, అవేవీ కాదు, స్టాఫ్‌ని పట్టించుకోవడం లేదని ఇంకొకరు ఇలా ఉంది పరిస్థితి. చివరకు "మనం ఈ సమస్యను పరిష్కరించే మార్గం ఆలోచిద్దాం" అని నిర్ణయించుకుని మీటింగు మర్నాటికి వాయిదా వేసారు. మేం ఇద్దరం గదిలో కూర్చున్నాక సంభాషణ ప్రారంభిస్తూ "నేను మీకు మేజిక్ లాగ పనిచేసే ఒక పథకం చెప్తాను. ఇది వినగానే ఓస్ ఇంతేనా! అని అనుకోవద్దు. ఇది ఎటువంటి వ్యవహారాలనైనా ఆందోళన లేకుండా పరిష్కరించే పథకం" అన్నాను.

"చెప్పండి" అన్నాడు.

ఎలాంటి పనులూ
చెయ్యకుండా
శూన్యంగా మిగిలిపోయిన
జీవితం కంటే, ఏవో
కొన్ని పనులు చేసి,
వాటిలో కొన్ని తప్పులు
దొర్లిన జీవితమే ఎంతో
మెరుగైనదీ,
ఉపయోగకరమైనదీను.

– జార్జ్ బెర్నాడ్ షా

నాలుగంచెల పథకం

ఈ పథకంలో నాలుగు ప్రశ్నలుంటాయి. మీటింగుకి వచ్చేముందు ప్రతివారూ ఈ నాలుగు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు విధిగా రాసుకురావాలి.

1. సమస్య ఏమిటి?

సహజంగా కంపెనీ మీటింగుల్లో స్పష్టమైన సమస్య గురించి కాకుండా, వాటివల్ల రాబోయే ప్రమాదాలు, దానికెవరు బాధ్యులు, మేనేజ్‌మెంట్ తీసుకోబోయే చర్యలులాంటి తలాతోకా లేని విషయాలతో రెండు గంటలపాటు హడావుడి పడతారు. అందుచేత అర్థం లేని మల్లగుల్లాలు పడకుండా సమస్యను స్పష్టంగా రాసుకురావాలి.

2. సమస్యకు కారణం ఏమిటి?

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం, ఎటువంటి వ్యక్తిగత ద్వేషాలు లేకుండా, ఎవరిమీద నెపం మోపకుండా, సమస్యకు మూలకారణమైన పరిస్థితులను స్పష్టంగా రాసుకురావాలి. కానీ చాలా కంపెనీల్లో, కార్యాలయాల్లో సమస్యను మాత్రమే గంటల తరబడి చర్చిస్తూ సమయాన్ని వ్యర్థం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల కలిగే వత్తిడి రోజంతా ఉంటుంది. దాని దుష్ఫలితాలు పనిమీద ఉంటాయి. ఇంటికెళ్ళాక కుటుంబ సభ్యులమీద పడతాయి. వాళ్ళు తిరగబడితే తిరిగి తనమీదే పడతాయి.

3. ఈ సమస్యకు సాధ్యమైన పరిష్కారాలు ఏమేమి ఉన్నాయి?

గతంలో నిజానికి ఈ పాయింటు మీటింగుల్లో చర్చించడం జరిగినా, ఒకరు సూచించిన పరిష్కారాన్ని రెండోగ్రూపు వారు అంగీకరించక వాదులాటకు దిగటం జరుగుతుంది. నువ్వా? నేనా? అంటూ విమర్శలు చేసుకుంటూ చివరకు మీటింగు వాయిదా పడుతూ

> జీవితం వికాసానికి
> ప్రతిరూపం;
> స్థిరంగా ఉండడం
> జీవితం కానేకాదు,
> నిరంతరం వికాసం వైపు
> చేసే ప్రయాణంలో
> మనిషి జీవితం ఏనాడూ
> స్థిరంగా ఉండలేదు.
> – జవహర్ లాల్ నెహ్రూ

ఉండేది. అయితే ఇపుడు మాత్రం ప్రతి మేనేజరు మీటింగుకి వచ్చేముందు తన గదిలో ప్రశాంతంగా కూర్చుని వీలైనన్ని పరిష్కార మార్గాలు రాయాలి. అవి ఎంత అసందర్భంగా ఉన్నట్లనిపించినా ఫరవాలేదు. వాటిని మళ్ళీ మళ్ళీ చదివి చివరకు ఒక లిస్టు చేసుకుని రావాలి.

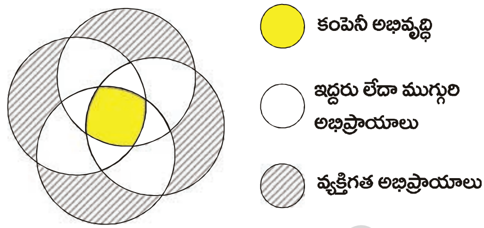
4. మీరు సూచించే పరిష్కారం ఏమిటి?

పలాయన మనస్తత్వం ఉన్నవారు ఇక్కడ పట్టుబడిపోతారు. అంతేకాదు, ఎవరి బుర్రలో ఎంత సరుకుందో ఇక్కడ తేలిపోతుంది. గతంలో మీటింగులో పాల్గొన్నవారు కీచులాటలు, మరొకరిమీద బురద జల్లటం, నర్మగర్భంగా విమర్శించడం జరిగేది. "ఇదిగో నేను ఈ పరిష్కారం సూచిస్తున్నాను" అని కనీసం ఒక్కరు కూడా కమిట్ అయ్యేవారు కాదు. సహజంగా చాలా ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర కార్యాలయాల్లో ఇది జరుగుతూ ఉంటుంది. దానిక్కారణం బాస్‌కి కోపం వస్తుందేమోనని కావొచ్చు, లేదా అనసరంగా ఎందుకు చెప్పడం, నా ఉద్యోగం ఎవరూ పీకలేరు అనే ధైర్యం కావొచ్చు. లేదా "నేను సలహా చెప్పి అతనికి క్రెడిట్ ఎందుకివ్వాలి?" అనే స్వార్థం కావొచ్చు. కానీ ఇప్పుడు ఈ కొత్తపద్ధతిలో ప్రతీ వ్యక్తీ ఖచ్చితంగా "ఇది నేను సూచించే పరిష్కారం" అని రాసి తీరాలి. మీటింగుకి వచ్చేముందు వారిలో వారు చర్చించుకోవడానికి వీల్లేదని చెప్పండి.

పై నాలుగుపాయింట్లు రాసిన ఒక ప్రశ్నపత్రం మోడల్ ఇచ్చి, అనంతరం వాళ్ళ మేనేజర్లకు, మానసిక వత్తిడి, కమ్యూనికేషన్స్ వంటి విషయాలపై అవగాహన కలిగేలా రెండు వర్క్‌షాపులు నిర్వహించాను. తమలో ఐక్యత లేకపోతే నష్టం ఎలా ఉంటుందో చెప్పాను. తమలో ఈర్ష్యాద్వేషాలు, ప్రాంతీయ భేదాల వల్ల కంపెనీ, తద్వారా తమ ఆరోగ్యం ఎలా నష్టపోతుందో విశదీకరించాను. తమ అభిప్రాయాలను, పరిష్కారాలను పరిమితం చేసుకోకుండా

విజయం
సాధించిన వ్యక్తి,
అనుసరించిన మార్గం,
ఆచరించిన విధానం,
అవలంబించిన పద్ధతి
బాగా విశ్లేషించి
అదే విజయాన్ని
సాధించడానికి
అన్నివిధాల
అనుకరించే ప్రయత్నమే
బెంచ్ మార్కింగ్.
ఇపుడు విదేశాల్లో
విజయభేరి మోగిస్తున్న
ఫార్చ్యూన్ 500
కంపెనీల
విజయ రహస్యం ఇదే.

అందరూ కలిస్తే కంపెనీ అభివృద్ధి ఎలా ఉంటుందో చూపించాను. హార్డ్‌వర్క్ కన్నా స్మార్ట్ వర్క్ ఎలా ఉంటుందో తెలిపాను.



చాప్లిన్ సినిమాలు జంతికలు, చేగోడీల్లాంటివి. డబ్బాలో వేసుకుని తరువాత కూడా తినవచ్చు. రాజేంద్రప్రసాద్ పట్టిన పాయింటు ఇదే. అందుకే మనసు బాగాలేని వారికి నేను చార్లీచాప్లిన్ సినిమాలు లేదా రాజేంద్రప్రసాద్ సినిమాలు చూడమంటాను.

మూడు నెలల తర్వాత ఆ కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టరు భార్యతో సహా రవీంద్రభారతిలో కనిపించాడు. ఈలపాట విద్వాంసుడు కె. శివప్రసాద్ కచేరీకి వచ్చాడు. మనిషి చాలా ఫ్రెష్‌గా ఉన్నాడు. "ఎలా ఉంది మీ కంపెనీ?" అని అడిగాను.

"చాలా బావుంది. ఇపుడు రోజువారీ మీటింగులు లేవు. ఈ నాలుగు ప్రశ్నల సమాధానాలు రాబట్టడానికి, మేనేజర్లు సమస్యల గురించి సమగ్రంగా ఆలోచించి, నాలుగింట మూడింటిని వారే పరిష్కరిస్తున్నారు. ఇపుడు నన్ను ప్రతిదానికి ఇబ్బంది పెట్టటం లేదు. వారు సమస్యను ఆలోచించే ప్రయత్నం చేస్తూండగానే, బ్రెడ్ టోస్టర్‌లో కాలిన బ్రెడ్ ముక్క చెంగున ఎగిరి బయటికి వచ్చినట్లు వారికే పరిష్కారం లభిస్తుందట. నాకు ఒక్క మాట చెప్పి అది అమలు చేస్తున్నారు. అందుకే నాకు వత్తిడి తగ్గింది. ఈమధ్య సాయంత్రం ఆరింటికే ఇంటికి వచ్చేస్తున్నాను. మొత్తానికి మావాళ్ళకి బుద్ధి వచ్చేలా మంచి మేజిక్కే నేర్పారు" అన్నాడు నవ్వుతూ.

"ఇది నా మేజిక్ కాదు. అమెరికాలో విజయవంతంగా నిర్వహించబడుతున్న ఒక సంస్థ వారిది. ఇపుడు అందరూ ఇది అమలు పరచి సంస్థని, తమ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు" అని చెప్పి నేను మా ఆవిడ రవీంద్రభారతిలో ప్రవేశించాం.

బెంచ్ మార్కింగ్.

ఈమధ్యకాలంలో ఈమాట ఎక్కువగా చాలామంది ఉపయోగిస్తున్నారు. ఫ్యాక్టరీల్లో, రాజకీయాల్లో వివిధ వృత్తులలో బెంచ్‌మార్కింగ్ అనేది తరచుగా వినపడుతోంది. బెంచ్ మార్కింగ్‌కి మనం కూర్చునే బెంచ్‌కి ఏమీ సంబంధంలేదు. ఒక వ్యక్తి లేదా సంస్థ సాధించిన విజయాన్ని మరొక వ్యక్తి లేదా సంస్థ ఆదర్శంగా తీసుకుని అది అందుకునే ప్రయత్నంలో అనుకరించడమే బెంచ్ మార్కింగ్.

ఇది సివిల్ ఇంజనీరింగుకి సంబంధించిన మాట. తాపీమేస్త్రి ఒక గోడ కట్టేటపుడు ముందుగా రెండు చివర్లలో కొన్ని ఇటుకలు పేర్చి కడతాడు. తరువాత రెండింటికి ఒక తాడు కట్టి మధ్యలో ఇటుకలు పేర్చుతాడు. వాళ్ళ భాషలో సూత్రం కట్టడం అనుకుంటారు.

విజయం సాధించిన వ్యక్తి, అనుసరించిన మార్గం, ఆచరించిన విధానం, అవలంబించిన పద్ధతి బాగా విశ్లేషించి అదే విజయాన్ని సాధించడానికి అన్నివిధాల అనుకరించే ప్రయత్నమే బెంచ్ మార్కింగ్. ఇపుడు విదేశాల్లో విజయభేరి మోగిస్తున్న ఫార్చ్యూన్ 500 కంపెనీల విజయ రహస్యం ఇదే. ఎప్పటికప్పుడు తమ లోపాలను తెలుసుకుని సరిదిద్దుకుంటూ వేరే సంస్థ సాధించిన విజయాలకు దారితీసిన ఉత్తమ నిర్వహణ చిట్కాలను తెలుసుకుని అమలు పరచిన నాడు ఎవరైనా విజయం సాధించవచ్చు.

అన్ని రంగాల్లో బెంచ్‌మార్కింగ్

తెలుగు ప్రేక్షకులందరూ అభిమానించే హీరోల్లో రాజేంద్రప్రసాద్ ముఖ్యుడు. చిన్నా, పెద్దా వయోభేదం లేకుండా అందర్నీ అలరించే ఆయన నటనలో చార్లీచాప్లిన్ తన బెంచ్‌మార్క్ అని చెప్పాడు. ప్రేక్షకుల్ని ఒక పక్క నవ్విస్తూ, ఒక కంట తడిపెట్టిస్తూ తనకంటూ ఒక సుస్థిరమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న చాప్లిన్ వీడియో

> సామాన్య కుటుంబంలో
> పుట్టి పెరిగిన
> కరణం మల్లీశ్వరి
> విజయం
> గ్రామ ప్రాంతాల్లో
> అమ్మాయిల్లో
> స్ఫూర్తి కలిగించింది.
> అదేవిధంగా
> పుల్లెల గోపీచంద్,
> కోనేరు హంపి,
> వి.వి.ఎస్. లక్ష్మణ్‌లను
> బెంచ్‌మార్క్‌గా పెట్టుకుని
> ఎందరో విజయాలు
> సాధించడానికి
> ఉద్యుక్తులవుతున్నారు.

కేసెట్లను పదే పదే చూస్తూ, అతని హావభావాలను ఔపోసన పట్టిన రాజేంద్రప్రసాద్ సినిమాలు శాశ్వతంగా నిలబడతాయి. చాప్లిన్ సినిమాలు ఉన్న రోజుల్లో వేరే హీరోలున్న సినిమాలు వచ్చాయి కానీ అవన్నీ మధ్యలోనే పోయాయి. అవన్నీ వేడి వేడి పెసరట్లులాంటివి. అప్పటికే బావుంటాయి. మర్నాడు బావుండవు. కానీ చాప్లిన్ సినిమాలు జంతికలు, చేగోడీల్లాంటివి. డబ్బాలో వేసుకుని తరువాత కూడా తినవచ్చు. రాజేంద్రప్రసాద్ పట్టిన పాయింటు ఇదే. అందుకే మనసు బాగాలేని వారికి నేను చార్లీచాప్లిన్ సినిమాలు లేదా రాజేంద్రప్రసాద్ సినిమాలు చూడమంటాను.

మీరు విద్యార్థి కావొచ్చు, గృహిణి, ఉద్యోగి, వ్యాపారవేత్త కావొచ్చు. మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నా, మీ మీ రంగాల్లో విజయం సాధించిన వారిని గమనించండి. వారు ఆ స్థితికి రావడానికి చేసిన కృషి, ప్రణాళిక తెలుసుకోండి. వారిని బెంచ్‌మార్క్‌గా పెట్టుకుని, ఆ స్థితి సాధించేవరకు దీక్షతో శ్రమించండి. మీరు కూడా ఆ స్థితి లేదా అంతకు పైకి చేరవచ్చు. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకునే ప్రయత్నం మిమ్మల్ని రోజురోజుకి ప్రేరణ కలిగిస్తూ, వారిని దాటి, చివరకు వారే మిమ్మల్ని బెంచ్‌మార్క్ చేసుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం కోకాకోలా, పెప్సీల మధ్య ఇదే వ్యవహారం చాలాకాలంగా సాగుతూంది.

లక్ష్యసాధనకు బెంచ్‌మార్క్ ఎంతో స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. మంచి మార్కులు సంపాదించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులను ప్రభుత్వం ప్రతిభ అవార్డులిచ్చి సత్కరించడం, ఇతర విద్యార్థులకు స్ఫూర్తినిస్తుంది. అనేక అవార్డులు, రివార్డులు సాధించిన కిరణ్‌బేడీ విజయాలు ఎందరో మహిళలకు స్ఫూర్తినిస్తాయి. సామాన్య కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగిన కరణం మల్లీశ్వరి విజయం గ్రామ ప్రాంతాల్లో అమ్మాయిల్లో స్ఫూర్తి కలిగించింది. అదేవిధంగా పుల్లెల గోపీచంద్, కోనేరు హంపి, వి.వి.ఎస్. లక్ష్మణ్‌లను

> ఒక కుటుంబంలో ఒకరు బాగా చదువుకుని విజయం సాధించగలిగితే మిగతా కుటుంబ సభ్యులు కూడా అలా విజయం సాధించడానికి పెద్దగా కృషి చేయనవసరం లేదు. ఈ సూత్రాల అవసరం లేదు. కారణమేమంటే వారికున్న పరిస్థితులే తరువాత వారికి కూడా ఉంటాయి.

బెంచ్‌మార్క్‌గా పెట్టుకుని ఎందరో విజయాలు సాధించడానికి ఉద్యుక్తులవుతున్నారు.

విజయాలతోపాటు లోపాలు కూడా గుర్తించాలి.

ఒక వ్యక్తి సాధించిన విజయాలను బెంచ్‌మార్క్‌గా పెట్టుకుంటూ, వారిలోని లోపాలను కూడా గుర్తించి, వాటి మీద పట్టు సాధించడం కూడా బెంచ్‌మార్కే అవుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి మంత్రిగా ఎన్నుకోబడ్డాడు. అతనికన్నా ముందు పనిచేసిన మంత్రి జనంతో బాగా కలిసిపోయి, పేదవారి ఇళ్ళలో సహపంక్తి భోజనాలు కూడా చేసి వారికి ఆత్మీయుడయ్యాడు. కానీ పరిపాలన దక్షత లేకపోవడం వల్ల కిందవారి మీద ఆధారపడి, కొన్ని తప్పులు జరిగి, మళ్ళీ చివరికి దిగిపోయాడు. ఇపుడు వచ్చిన మంత్రి జనానికి దగ్గర కావడానికి ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా సహపంక్తి భోజనాలు చేయడంలో తన ముందువారిని బెంచ్‌మార్క్‌గా చేసుకున్నాడు. అలాగే ఆయనలోని లోపాలను గుర్తించి, పరిపాలన విషయంలో బాగా అధ్యయనం చేసి, తన కిందివారు తప్పుదోవ పట్టించకుండా, మొత్తం సమాచారాన్ని వేళ్ళ చివర్లో ఉంచుకున్నాడనుకోండి. విజయం వరించక తప్పదు. అంతేకాదు విజయం అతని వెంట పడుతుంది. ఇదొక ఉదాహరణ మాత్రమే. ఇది ఎన్టీరామారావు తరువాత వచ్చిన శ్రీ చంద్రబాబునాయుడు విషయంలో అక్షరాలా జరిగింది.

పంచసూత్రాలు

బెంచ్ మార్కింగ్ చేసుకోవడానికి ఐదు సూత్రాలు ఉన్నాయి.

1. ఏమిటి? 2. ఎవరు?
3. ఎంత? 4. ఎలా?
5. ఎప్పుడు?

జీవితంలో పైకి వచ్చే ఎంతోమందిని చూసి మనం అదంతా అదృష్టం ఫలితం అంటుంటాం. అయితే మనం ఓ విషయం తెలుసుకోవాలి– అదృష్టం అనేది అన్ని విధాలా సిద్ధంగా వున్న మనిషినే వరిస్తుంది.

– లూయిస్ పాశ్చర్

ఒక కుటుంబంలో ఒకరు బాగా చదువుకుని విజయం సాధించగలిగితే మిగతా కుటుంబ సభ్యులు కూడా అలా విజయం సాధించడానికి పెద్దగా కృషి చేయనవసరం లేదు. ఈ సూత్రాల అవసరం లేదు. కారణమేమంటే వారికున్న పరిస్థితులే తరువాతి వారికి కూడా ఉంటాయి. ఒక సంస్థ విజయం సాధించినపుడు, అదే కోవకు చెందిన మరో సంస్థ కూడా విజయం సాధించాలంటే పైనున్న పంచసూత్రాలు తప్పవు.

ఉదాహరణకు అమెరికాలో ఒక దినపత్రికకి అద్భుతమైన ప్రజాదరణ ఉండేది. ముఖ్యంగా శని ఆదివారాల్లో ఆ పత్రిక సేల్స్ రెట్టింపుకు పైగా ఉండేవి. ఆ రెండు రోజులూ సెలవు కావడంతో జనం మరీ ఎక్కువగా చదివేవారు. ఆ రెండు రోజులూ అనేక శీర్షికలతో దాదాపు 60 పేజీలుండేది. కొంతమందికి ఉదయం ఆ పత్రిక చదవకపోతే విరోచనం కూడా అయ్యేదికాదు. అంత ఎడిక్ట్ అయ్యారు ప్రేక్షకులు. ఆ సమయంలో "యు.ఎస్.ఎ. టుడే" అనే మరో పత్రిక రంగప్రవేశం చేసి, సరిగ్గా ఆరు నెలల్లో మొదటి పత్రిక సర్కులేషన్ సగం తగ్గించింది. సంవత్సరంలో నాలుగోవంతు, రెండేళ్ళకి దినపత్రిక కాస్తా వారపత్రికయింది.

మన మనసులో
నిరంతరం
సజీవంగా వుండే
క్రియాత్మకమైన
ఆలోచనలు
మన జీవితంతో పాటు
ప్రపంచాన్ని సహితం
మార్చేస్తాయి.

– జార్జ్ షిన్

దీనికంతటికీ కారణం రెండవ పత్రిక యాజమాన్యం, మొదటి పత్రిక నిర్వహణా పద్ధతులను బాగా విశ్లేషణ చేసి, అదొక బెంచ్‌మార్క్‌గా పెట్టుకుని, అందులోని పాజిటివ్ విషయాలను, నెగెటివ్ విషయాలను తీసుకుని పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్చుకుంది. స్టాఫ్‌కి బాగా స్వాతంత్ర్యం ఇచ్చి, ఒక సంవత్సరం పాటు శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించి, అనేక డమ్మీలను వేసి, ఆపైన మార్కెట్‌లోకి దిగింది. ఇక్కడ బాధాకరమైన విషయమేమంటే కొత్త పత్రిక విజృంభిస్తున్నా, పాత పత్రిక పట్టించుకోలేదు. వారెందుకు విజయం సాధిస్తున్నారనే

విషయం ఆలోచించలేదు. పత్రిక పూర్తిగా పడిపోయిన తరువాతే అది గ్రహించారు.

పాతపత్రిక యాజమాన్యం కూడా కొత్త పత్రికను బెంచ్‌మార్క్‌గా పెట్టుకుని ఉంటే కనీసం నష్టం లేకుండా దినపత్రిక నడిపేది. అన్నింటికన్నా ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే పాతపత్రిక శనివారం సప్లిమెంటు ఆడవారు, ఆదివారం సప్లిమెంటు మగవారు బాగా చదివేవారు. కొత్త పత్రిక కూడా అదేవిధంగా సప్లిమెంటులో కొత్తవారి రచనలు వేయడంతో జనం అంతా ఎగబడి చదివి, పాతపత్రికల సప్లిమెంటు చూడడం కూడా మానేశారు.

ఇక పంచసూత్రాల ప్రణాళికను పరిశీలిద్దాం. మీరు ఐ.ఎ.ఎస్. కావాలనుకుంటున్నారనుకోండి. దానికి బెంచ్‌మార్క్‌లోని పంచసూత్రాలు ఎలా అన్వయించాలో గమనించండి.

1. ఏమిటి? (WHAT)

ఐ.ఎ.ఎస్. కావాలనుకుంటున్నారు. దానికి కావలసిన వయసు, డిగ్రీ మీకు ఉన్నాయి. అది సాధించాలనే కోరిక పట్టుదల కూడా మీకు ఉండాలి. ఏదో చిన్నప్పుడు అందరూ నువ్వు "కలక్టరు" అవుతావంటే, మీరు కూడా ఓకే ననుకుంటే సరిపోదు. దానికి అవసరమైన సమర్థతలను, వనరులను చేకూర్చుకోవాలనే తపన కూడా మీకు గాఢంగా ఉండాలి.

2. ఎవరు? (WHO)

కష్టపడి చదివి అది సాధించిన వ్యక్తిని మీరు బెంచ్‌మార్క్‌గా తీసుకోవాలి. ఆయన ఎలా చదివాడు? ప్లానింగ్ ఎలా చేసుకున్నాడు? ఇలా వివరాలు డైరెక్టుగా కానీ, ఇన్‌డైరెక్టుగా కాని సేకరించాలి. అదేవిధంగా ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించినవారితో పాటు, నాలుగయిదేళ్ళు పరీక్ష ఫెయిలయిన వారి సమాచారం కూడా తీసుకుంటే మంచిది. ఆ తప్పులు మీరు చేయరు.

మనం మాట్లాడే
కొన్ని మాటలు
ఎదుటి మనిషి
మనసుని నొప్పిస్తే,
మనం ఎప్పటినుంచో
దాచుకున్న
మంచితనమంతా
నష్టమైపోతుందని
మనం తెలుసుకోవాలి.

– తిరువళ్ళువరు

3. ఎంత? (HOW MUCH)

అతని స్థానానికి చేరుకోవడానికి ఇపుడు మీరున్న స్థానానికి ఎంత తేడా ఉంది అనే విషయం కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఇక్కడున్న తేడా ఒక్క పరీక్ష పాసవడమే. సహజంగా ఈ సూత్రం కంపెనీల విషయంలో చాలా ముఖ్యం. అంటే మీ కంపెనీ టర్నోవరు ఎంత ఉంది? ఎంత పెంచాలనుకుంటున్నారు? ఎవరిని ఆదర్శంగా తీసుకున్నారు అనే వివరాలు సేకరించాలి.

4. ఎలా? (HOW)

ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. అతను ఏ ఏ పుస్తకాలు చదివేవాడు. ఏ పేపర్లు చూసేవాడు? ఎవర్ని కలిసేవాడు. బద్ధకం వదిలించుకోవడానికి ఏం చేసే వాడు. టీవీని ఎలా త్యాగం చేసాడు? వంటి విషయాలు సేకరించాలి. వీటితో పాటు ఎలా ప్రిపేరయ్యాడనేది కూడా తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. చదివిన వెంటనే నోట్సు రాసుకున్నారా? వారానికి ఒక్కసారి రాసుకున్నారా? కంబైన్డ్ స్టడీ చేసారా? ఉద్యోగం చేస్తూ సాయంత్రం చదివారా? లేదా సెలవు పెట్టి చదివారా?... ఇవి బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి.

5. ఎప్పుడు? (WHEN)

దీనికి సమాధానం తక్షణం అని అనుకోనవసరం లేదు. బాగా ప్లాన్ చేసుకుని, పైన చెప్పిన పత్రిక యాజమాన్యంలాగ సమయం చూసి దూకాలి. ఈలోగా అవసరమైన సమాచారం సేకరించడంతోపాటు మైండ్‌సెట్ మార్చుకుని, విజయం తప్ప మరో విషయం ఆలోచించకూడదు.

అయితే బెంచ్ మార్కింగ్ అనేది మంచి విషయాలకు, గొప్ప వ్యక్తుల విషయంలోనే పనికొస్తుంది. వీరప్పన్, లాడెన్‌లాగ కావడానికి కాదు.

అజ్ఞానంలో
ఉన్న మనుషులు
ఆపదలు వచ్చినప్పుడు
అదృష్టాన్ని నిందిస్తారు
కాని, తాము చేసిన
చెడ్డపనులను గురించి,
చేయలేకపోయిన
మంచిపనుల గురించి
క్షణమైనా ఆలోచించరు.

– వేదవ్యాసుడు

బిల్‌గేట్స్ కన్నా గొప్ప కావాలనుందా?

నా చిన్నతనంలో అమ్మ అన్నం పెట్టినపుడు ఎక్కువయిందని అల్లరి చేస్తే "ఎంత ఎక్కువ ఉందో, అది ముందు తినేయ్, మిగతాది తరువాత ఎలాగూ తినగలవు"అనేది. అందులో అమ్మ ప్రేమతో పాటు, అనిర్వచనీయమైన ప్రేరణ కూడా ఉంది. ఇపుడు మేనేజ్‌మెంటు సిద్ధాంతాల్లో కూడా అక్షరాలా అదే బోధిస్తున్నారు. "మీ ముందు రెండు సమస్యలుంటే, ముందస్తుగా క్లిష్టమైనది పరిష్కరించు, రెండవది సునాయాసంగా చేసుకోవచ్చు" అంటున్నారు వారు.

బ్రయిన్ ట్రేసీ అనే ట్రెయినర్ ఇదే సిద్ధాంతాన్ని If you have to swallow two frogs, eat the biggest one first అంటాడు. అంటే "మీరు రెండు కప్పల్ని మింగాల్సి వస్తే ముందుగా పెద్దది మింగండి" అంటాడు. కప్పలు అంటే నిజంగా కప్పలనికాదు, సమస్యలు. పెద్దకప్పను మింగినపుడు, అది కడుపులో నానా అల్లరిచేసి, చివరికి చచ్చిపోతుంది, ఆస్మా మందు నింపిన చేపపిల్లలాగ. ఆ తరువాత చిన్న కప్పను మింగినపుడు పెద్దగా బాధ అనిపించదు. అదే విధంగా ఒక పెద్ద సమస్య పరిష్కరించాల్సి వచ్చినపుడు వచ్చిన అనుభవంతో, రెండవ సమస్యను, పైగా చిన్న సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదంటాడు ట్రేసీ. చాలామంది తెలియక చిన్న సమస్యను ముందు చేపడతారు.

దానికి ఎదురయ్యే ఇబ్బందితోపాటు, పెద్ద సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలో అనే భయం పెరిగి, చేసే పనిని మధ్యలో విడిచిపెడతారు. అర్థంలేని ఆలోచనలతో తమని అసమర్థులుగా తీర్చిదిద్దుకుంటారు.

మనిషి మరణించాకా,
ప్రతి విషయాన్నీ
ఎన్నో రెట్లు
పెంచుతుంది కాలం.
మనుషుల నోళ్ళు
మారే కొద్దీ,
ఆ మరణించిన మనిషి
తాలూకా పేరు
ప్రఖ్యాతులు
ఇనుమడిస్తుంటాయి.

– ప్రొవర్టియస్

మూడు లక్ష్యాలను పెట్టుకోండి.

ప్రతి వ్యక్తి మూడు లక్ష్యాలను పెట్టుకోవటం మంచిదంటారు అనుభవజ్ఞులు. ఆ మూడు కూడా మనకి

అందుబాటులో ఉండేవి అయ్యుండాలి. ఉదాహరణకు "నేను నెలకు కనీసం లక్షరూపాయల ఆదాయం లభించే వ్యాపారం చెయ్యాలి", "మంచి ఇల్లు కొనుక్కోవాలి", "పరీక్ష పాసవ్వాలి", "వివాహ జీవితం ప్రశాంతంగా ఉండాలి", "కనీసం పది కేజీల బరువు తగ్గాలి లేదా పెరగాలి"... ఇలా మీరు సాధించాలనుకునేవి ఒక పేపరు మీద సాధించినట్లుగా రాసుకోవాలి. అంటే "నాకు ఇపుడు నెలకు లక్ష రూపాయల ఆదాయం లభించే వ్యాపారం ఉంది", "నేను మంచి ఇల్లు కొనుక్కున్నాను"... ఇలా రాసుకుని మూడురోజుల పాటు రోజూ ఉదయం లేచి చదువుకోవాలి. నాలుగో రోజు ఉదయంలేచి వాటికి సంబంధించిన ప్రోగ్రాం తయారుచేసుకోవాలి. అది ఏడు భాగాలుగా ఉంటుంది.

అవకాశాలు వచ్చి
మన తలుపులు తట్టవు.
మనమే వెళ్ళి వాటి
తలుపులు తట్టాలి.
అయితే ఓసారి మనం
ఆ పని చేశామంటే,
మనకి ఎక్కడపడితే
అక్కడ అవకాశాలు
కోకొల్లలుగా
దర్శనమిస్తుంటాయి.
– థామస్ జె. వాట్సన్

1. మీరు కచ్చితంగా సాధించాలనుకుంటున్నది ఏమిటి? అది సాధ్యమేనా? గతంలో ఎవరైనా సాధించారా? లేదా? అనేది ప్రశ్న కాదు. సాధించే నమ్మకం మీకుందా? రైట్ సోదరులను ఎంతమంది హేళన చేసినా, గాలిలో విమానం ఎగిరించగలమనే విశ్వాసం వారికుండటం వలనే వారు అది సాధ్యం చేసి చూపించారు.

2. మీ లక్ష్యం వలన నిజంగా మీకు మంచి జరుగుతుందా అనేది రెండవ మెట్టు. డైనమైట్ కనిపెట్టిన ఆల్‌ఫ్రెడ్ నోబెల్‌కు మంచి పేరుకన్నా చెడ్డపేరే వచ్చింది. సమాజ నాశనానికి బాంబు కనిపెట్టాడన్నారు. అది గ్రహించిన నోబెల్ తనకొచ్చిన ఆదాయంతో నోబెల్ శాంతి బహుమతి పెట్టాల్సివచ్చింది. కాబట్టి మీరు పెట్టుకున్న లక్ష్యం వలన ఎవరికీ హాని జరగకూడదు.

3. ఎంత కాలానికి మీరు లక్ష్యం చేరుకోగలరు? అనేది మూడవ మెట్టు. మీరు సాధించవలసిన దానికి ఒక సమయం నిర్ణయించండి. అది నెల, రెండు నెలలు, సంవత్సరం, రెండు సంవత్సరాలు, ఐదేళ్ళు... ఇలా డెడ్‌లైను

పెట్టుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి సమయాన్ని బట్టి ప్రతీరోజూ మీ లక్ష్యానికి సంబంధించిన ఏదో ఒక పనిని చేస్తుండాలి.

4. ప్రణాళిక: ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. మీ లక్ష్యానికి సంబంధించిన పని చేయటానికి ఏ పని, ఎప్పుడు, ఎలా చేస్తే బావుంటుందో ఒక ప్రణాళిక ముందుగా వేసుకోవాలి. ఆ ప్రణాళికను నిజాయితీగా ఆచరణలో పెట్టాలి. దానివలన వైఫల్యాలు ఉండవు. ఏ విజయం సాధించినా, దాని ఫలితం అనుభవించేది మీరే కనుక బద్ధకం విడిచిపెట్టి ముందుకు సాగాలి. దీనికి 6 P ప్రిన్సిపుల్ అని ఒకటుంది. దానినే Proper Prior Planning Prevents Poor Performance అంటారు.

5. వాయిదాల వ్యాధిని అంతమొందించటం మరో ముఖ్యమైన మెట్టు. మీకు తెలియకుండా చాపకిందనీరులాగ చేరి మిమ్మల్ని ముంచివేసే జబ్బు ఇది. రేపటి పని ఈరోజు చెయ్యాలనే నియమం పెట్టుకుని, నిష్ఠగా మీ పని మీరు చేసుకుపోతే వాయిదాలకు వరదలకు వారధి కట్టినట్లే.

6. మధ్యలో సమస్యలు ఏ రంగంలోనైనా తప్పవు. సమస్యలు వచ్చినపుడు చతికిలపడిపోవటం పిరికివారి లక్షణం. ధైర్యవంతులు అలా కాదు. హోండా మోటర్స్ యజమాని హోండా మోటారు సైకిలు తయారుచేసినపుడు ఎదురైన సమస్యలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఒక పక్క జపాన్‌లో ఆర్థిక సంక్షోభం, మరోపక్క ప్రపంచయుద్ధం, నగరాలు భస్మం, భయంకరమైన డీజిల్ ఆయిల్ కొరత. అయినా తన ప్రయత్నం విడిచిపెట్టలేదు. చివరకు అనూహ్య విజయం సాధించాడు.

7. విజయం తరువాత? ఇది వంద మిలియన్ల ప్రశ్న. మీరు విజయం సాధించడం చాలామంది గమనించారు. మీరు అసాధ్యాలను ఎలా సుసాధ్యం చేసుకున్నారో కూడా ఇతరులు గుర్తించారు. దానివలన వారుకూడా మీరు చేరుకున్న స్థితికి, అతి తక్కువ శ్రమతో చేరుకోగలరు.

మనం
ప్రతినిత్యం
కొత్తకొత్త విషయాలను
నేర్చుకుంటూ వుండాలి.
– మన కళ్ళనీ,
చెవులనీ,
అన్నింటికన్నా ఎక్కువగా
మన మనస్సునీ
అన్ని వేళల్లో
అప్రమత్తంగా
వుంచుకుని,
సదా అధ్యయనం
చేస్తుండాలి.

– జె.ఆర్. వెల్టన్

అందుకే మీరు అక్కడ ఆగకూడదు. విజయం ఒక నిరంతర ప్రయాణం అని గుర్తించి రోజురోజుకీ కొత్త పుంతలు తొక్కాలి. మీ విజయం అనితర సాధ్యం చేసుకోవాలి.

80/20 రూల్

ఇదేదో ఐ.పి.సి.లో ఫలానా సెక్షన్ అనుకోకండి. సైకాలజీలో దీనికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. దీనినే పరేటో ప్రిన్సిపుల్ అని కూడా అంటారు. ఇటలీ దేశస్థుడైన పరేటో అనే ఆర్థిక శాస్త్రవేత్త సృష్టించిన ఈ సిద్ధాంతం ప్రతి వ్యక్తికీ జీవితంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. 80/20 అంటే, "మనం మన జీవితంలో కష్టపడే 20 శాతం పని 80శాతం ఫలితాలను తెచ్చిపెడుతుంది" అని పరేటో అంటాడు. అంటే మన జీవితంలో తీసుకునే 100 నిర్ణయాల్లో 20 మాత్రం అమలు చేయగలుగుతున్నామన్నమాట. ఆ ఇరవై శాతం కూడా కష్టపడని వారి మాట పక్కన బెట్టి, మిగతా 80శాతంలో కూడా విజయం సాధించడానికి మనం కృషిచేయాలి అంటాడు పరేటో. దానికి అడ్డంకులుగా నిలిచేవి మూడేమూడు సమస్యలు. అవి డబ్బుకి సంబంధించినవి అనుకోకండి. అవేమిటంటే బద్ధకం, వాయిదాల తత్త్వం, భయం. ఈ మూడింటిని జయించి ముందుకు సాగండి 100/100 చేసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యండి. కనీసం అందులో సగం సాధించినా బిల్‌గేట్స్ కన్నా గొప్పవారవడం ఖాయం. విజయం మీదే.

పని చేయాలన్న కోరికే ప్రేరణ

ఈనాటి యాంత్రిక యుగంలో రోజురోజుకి అన్ని రంగాల్లో పోటీ పెరుగుతుంది. మంచి ఫలితాలు సాధించాలంటే అత్యున్నత స్థాయిలో ప్రేరణ అవసరం. చదువు, విద్య, వ్యాపారం, క్రీడలు, వృత్తి, సాంస్కృతిక, రాజకీయ రంగాల్లో ఉన్నవారు ప్రేరణతో పనిచేయాలి. మీరు ఒక కుటుంబ యజమాని కావొచ్చు. కంపెనీ మేనేజింగ్ డైరెక్టరు కావొచ్చు, కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ కావొచ్చు...

జీవితంలో మనిషి ముందుకు రావాలంటే అందుకు మూడు మంచి పద్ధతులు అవసరం.
1. సాధించదలచుకున్న లక్ష్యాలని నిర్దేశించుకోవాలి.
2. ఆ లక్ష్య సాధనలో రాబోయే ఆటంకాలని విశ్లేషించుకోవాలి.
3. ఆ ఆటంకాలని ఎలా అధిగమించాలో నేర్చుకోవాలి.

– డిక్ కార్ల్‌సన్

ఎవరైనా సరే ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నవారు ఇతరులను నైపుణ్యంగా ఎలా ప్రేరేపించాలో తెలుసుకోవాలసిన ఆవశ్యకత ఎంతో ఉంది. మీ ఇంట్లో, మీ సంస్థలో ఒక సానుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించి దానిని నిరంతరం నిలిపి ఉంచేందుకు ప్రేరణ సిద్ధాంతాలను నేర్చుకోవాలి.

ప్రేరణలో మూడు రకాలున్నాయి. మొదటిది "చేస్తావా? చస్తావా?" (Do or Die), రెండవది "దండన-బహుమతి" (Punishment - Reward), మూడవది "స్వయంప్రేరణ" (Self Motivation) అని మనకు తెలుసు. అయితే ఈ ప్రేరణ ఎవరు ఎవరికి ఇవ్వాలి? అనే ప్రశ్న వచ్చినపుడు, పైవాళ్ళు కిందివారికి ఇవ్వాలి అనుకుంటారు. అది ఎంతమాత్రమూ కాదు. ఒక్కోసారి కింది వారి నుండి కూడా పైవారు నేర్చుకోవలసినవి ఎన్నో ఉంటాయి.

ఒకసారి నేను సిడ్నీలో ఒక సెంటర్‌కి స్నేహితుడితో వెళ్ళి షాపింగ్ చేసి బయటికి వస్తూ ఒక చాక్లెట్ తింటూ, దాని కాగితం నలిపి కింద పడేసాను. ఇంతలో వెనుక నుండి ఐదేళ్ళ కుర్రాడు తట్టి "ఏయ్ దీన్ని డస్ట్‌బిన్‌లో వెయ్యాలని తెలుసా?" అన్నాడు. అంతే! నేను ఈనాటి వరకు మళ్ళీ అలాంటి తప్పుపని చెయ్యలేదు. ఇదోరకం మోటివేషన్. అంటే పిల్లలు కూడా మనకు ప్రేరణ కలిగిస్తారు.

ఉత్ప్రేరకాలు

అబ్రహం మాస్లో అనే సైకాలజిస్టు ప్రేరణదాయక శక్తులను 5 క్షేత్రాలుగా విభజించాడు. ప్రతి వ్యక్తికి తగిన అవకాశం కలిగించి ముఖ్యమైన అవసరాలను తీర్చగలిగితే అద్భుతాలు చేయగలుగుతాడని ఒక సిద్ధాంతం చెప్పాడు. అవి

1. శారీరక అవసరాలు (Physiological Needs) అంటే కుటుంబం, ప్రేమ, ఆహారం, ఇల్లు, సెక్సు వగైరాలు.

> జీవితం
> ఎంత విలువైనదో,
> అంత చిన్నది కూడా.
> అందుకే మనం
> గతించిన వాటిని గురించి
> వ్యర్థంగా మధనపడుతూనో,
> జరగబోయే వాటిని
> విలాసవంతంగా
> ఊహించుకుంటూనో
> క్షణకాలం కూడా
> వృధా చేయకూడదు.
> – డొరాథీ స్ట్రేంజ్

2. భద్రత అవసరాలు (Secutiry Needs) అంటే సురక్షితంగా ఉన్నామనే భావన, భయం లేకపోవడం,

3. సాంఘిక అవసరాలు (Social Needs) సమాజంలో పరిచయాలు, కమ్యూనికేషన్స్, అభిమానించే మనుషులు ఉండటం,

4. ప్రతిష్ఠావసరాలు (Esteem) అంటే ఇతరుల నుండి గౌరవ మర్యాదలు పొందటం, సమాజంలో గుర్తింపు పొందే స్థితిని అనుభవించడం.

5. స్వీయ సాఫల్యత (Self Actualisation) అంటే ఈ స్థితిలో ప్రతి వ్యక్తీ తన శక్తి సామర్థ్యాలను తెలుసుకుని, ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగి అనుకున్నది సాధించవలసిన అవసరం ఉంది.

అదృష్టం వస్తుందనీ, అది ఏదేదో చేస్తుందనీ ఎదురుచూపులతో జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసే మనిషి, తనని ఎంతో ఎత్తుకి తీసుకు వెళ్ళడానికి తనకు తానుగా వచ్చిన అమూల్యమైన అవకాశాన్ని గుర్తించలేక పోతుంటాడు.

– మోంటాక్రేన్

షాక్ ట్రీట్‌మెంటు ప్రేరణ

అయితే పై 5 అవసరాలను పొంది కూడా తమ తమ బాధ్యతలను గుర్తించకుండా తమకు తోచిన రీతిలోనే వ్యవహరించే మొద్దబ్బాయిలకు మాత్రం సాదాసీదా ప్రేరణ సరిపోదు. వారు కొంచెం ముదురు కేసులు కాబట్టి కాస్త స్ట్రాంగ్‌గానే ఉండాలి. ఈ సందర్భంలో ఒక ఆసక్తికరమైన సంగతి చెప్పాలి.

ఒక రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగారు ఒక సంవత్సర పాలన తరువాత, తన మంత్రులు ఎదురు తిరగకుండా ఉండటానికి మంత్రి పదవులకు రాజీనామా పత్రాలను సంతకం చేసి ఇమ్మన్నాడట. ఒక్కరు తప్ప అందరూ ఇచ్చారు. మిగతా మినిష్టర్లు చెప్పినా కూడా "నేనెందుకు ఇవ్వాలి? నన్ను ప్రజలు ఎన్నుకున్నారు. నేను చచ్చినా ఇవ్వను" అన్నాట్ట. ఆనక ఆయన్ని ముఖ్యమంత్రిగారు పిలిచి 5 నిమిషాలు మాట్లాడగానే ఠపీమని రాజీనామా లేఖ ఇచ్చి నవ్వుతూ బయటకు వచ్చాడు.

"అదేమిటి? మేము ఎంత చెప్పినా ఇవ్వలేదు, ఆయన 5 నిమిషాలు మాట్లాడగానే ఇచ్చావేంటి?" అని అడిగాడు బయట ఉన్న ఒక మంత్రి.

''ముఖ్యమంత్రి గారు నాకు తగిన ప్రేరణ కలిగించేలా మాట్లాడారు. అది మీకు చాతకాలేదు, అందుకనే ముందు ఇవ్వనన్నాను" అన్నాడు అతను నవ్వుతూ.

"ఆయన నీలో ఎలా ప్రేరణ కలిగించారు?" అని ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు ఆ మంత్రి.

"ఏముంది? నేను వెళ్ళగానే ఒక ఫైలు తీసి ముందు పెట్టాడు. దాంట్లో నేను ఎవరెవరి దగ్గర ఎంత లంచం తీసుకున్నానో, ఎవరెవరికి ఉద్యోగాలు వేయించి డబ్బు తీసుకున్నానో అన్ని వివరాలు స్పష్టంగా ఉన్నాయి. అది చూపించి 'రాజీనామా పత్రంపై సంతకం చేస్తావా? ఈ ఫైలు పత్రికల వాళ్ళకి, మీ నియోజకవర్గం వాళ్ళకి ఇవ్వమంటావా?' అన్నారు. అంతే! మారుమాట్లాడకుండా సంతకం పెట్టాను" అన్నాడు అమాయకంగా.

X సిద్ధాంతం

డగ్లస్ మెక్‌గ్రెగర్ అనే మరో సిద్ధాంతకర్త, రెండు రకాల వ్యవహార శైలులను ప్రేరణకి వాడుతుంటారని తెలిపాడు. వాటికి ఎక్స్, వై (X,Y) అని పేర్లు పెట్టాడు. మీరు తండ్రి కావొచ్చు, తల్లి కావొచ్చు, యజమాని కావొచ్చు ఇవి చదివి మీరు ఏ కోవకు చెందినవారో తెలుసుకోండి.

X సిద్ధాంతం పాటించే వారు కర్ర పెత్తనంతో క్రమశిక్షణ అలవాటు చేయాలని చూస్తారు. వాళ్ళ ఆలోచన ఇలా ఉంటుంది.

"మా వాళ్ళని ప్రతిక్షణం 'చదువు' 'చెయ్యి' అంటేనే కాని చెయ్యరు. వాళ్ళని ఎంత తిట్టినా సిగ్గులేదు."

"మా వాళ్ళని అడక్కపోతే ఏ పనీ చెయ్యరు. ఇతరుల

తీర్పు

1921లో ఫ్రాంక్లిన్ రూజ్‌వెల్ట్‌కి భయంకరమైన జబ్బు వచ్చి రెండు కాళ్ళు చచ్చుపడిపోయాయి. అప్పటికి అతని వయసు 39. అతని రాజకీయ జీవితం సమాప్తం అయిందనుకున్నారు.

మార్పు

ఆత్మ విశ్వాసంతో ఆయన ముందుకి సాగాడు. 12 ఏళ్ళ తరువాత అమెరికా అధ్యక్షుడయ్యాడు. రెండవసారి కూడా ఆయనే అయ్యాడు. ఆపైన కూడా అతన్నే కోరుకున్నారు. కానీ "రెండు టర్మ్‌లు మాత్రమే ఉండాలి" అనే నియమం ఆయనే పెట్టి దిగిపోయాడు.

ముందు అవమానిస్తే కానీ కాలు కదపరు."

"నేను మా వాళ్ళతో సరదాగా మాట్లాడితే నెత్తికెక్కి కూర్చుంటారు. అందుకే ఎప్పుడూ సీరియస్‌గా ఉంటాను."

''మా వాళ్ళు తిండికి తిమ్మరాజులు, పనికి పోతురాజులు. తాము చేసే పని తమ అభివృద్ధికేనని చచ్చినా గ్రహించరు. వీళ్ళు ఈ జన్మలో బాగుపడరు."

"మా గాడిదలకు చదువు, పని అంటే జ్వరాలు, తలనొప్పులు వస్తాయి. క్రికెట్, టెలివిజన్ చూడటానికి ఆ జబ్బులు రావు. అందుకే రోజూ తిట్టాలి."

Y సిద్ధాంతం

Y సిద్ధాంతం అవలంబించేవారు, తమ మనుషులతో ప్రేమగా మాట్లాడి పని చేయించుకుంటారు. ముందస్తుగా తమ మాట తీరు మార్చుకుని, లోపాలను సరిదిద్దు కుంటారు. వాళ్ళ ఆలోచనలు చూడండి.

"నువ్వు చేసిన పని పరమచెత్తగా ఉంది" అనే బదులు "నువ్వు ఇంతకన్నా బాగా చేయగలవు" అంటే బాగా చేస్తారు.

"మా వాళ్ళని మంచిమాటలతో ప్రోత్సహించడం వల్ల నేను ఊహించని సృజనాత్మకత ఆలోచనలు వారికి వచ్చాయి. ఇపుడు మేము లాభాల బాటలో ఉన్నాం."

"మావాళ్ళు ఎప్పుడు పనిచేస్తున్నా నేను దగ్గరికెళ్ళి గమనిస్తూ అవసరమైన సజెషన్లు ఇస్తాను. దానివల్ల పనులు సజావుగా సాగిపోతున్నాయి."

''మా వాళ్ళ పెళ్ళిరోజులు, జన్మదినాలు గుర్తుపెట్టుకుని ముందురోజే వారిని అభినందిస్తాను. దానివల్ల వారు నాకెంత ముఖ్యమో అనే విషయం గుర్తిస్తారు."

"మా వాళ్ళ సమస్యలు చెప్పినపుడు, అవి ఓపికతో విని తగిన పరిష్కారాలు ఇరుపక్షాలకు ఆమోదయోగ్యంగా

తీర్పు

ప్రపంచాన్ని జయించిన
అలగ్జాండరుకి
విపరీతమైన
రాజ్యకాంక్ష ఉండేది.
ఎందరినో చంపాడు.
ఎన్ని రాజ్యాలు
సంపాదించాడో,
ఎంత సొమ్ము
కొల్లగొట్టాడో
అందరికీ తెలిసిందే.

మార్పు

చివరిదశలో
తన తప్పులు
తెలుసుకుని,
ఎంత సంపాదించినా,
తను తీసుకుపోయేదేదీ
లేదని గ్రహించి,
తన శవపేటికకు
చేతుల వద్ద రంధ్రాలు
పెట్టమని,
తను ఖాళీ చేతులతోనే
వెళ్తున్నానని సందేశం
ఇచ్చేలా చేశాడు.

ఉండేలా చేస్తాను. అందుకే వారికి నేనంటే ఇష్టం."

పై రెండు సిద్ధాంతాలు గమనిస్తే X వాళ్ళు కేవలం బెదిరించి పనిచేయించుకొంటారని, Y వాళ్ళు మంచి మాటలతో ప్రోత్సహిస్తారని తెలిసింది. ఈ కాలంలో చాలా ఇళ్ళలో, కంపెనీల్లో X సిద్ధాంతం ఎక్కువగా ఉంది. దానివల్ల అధికసమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి సందర్భాన్ని బట్టి రెండు సిద్ధాంతాలూ అవసరమే. ఇంట్లో తండ్రి 'X' గానూ, తల్లి 'Y'గానూ, లేదా ఆయన 'Y', ఆవిడ 'X' లాగ ఉండటం మంచిది. కంపెనీల్లో మాత్రం మేనేజింగ్ డైరెక్టరు Y పద్ధతిలో ఉంటూ వత్తిడి పెంచుకోకుండా జనరల్ మేనేజరులాంటి వాళ్ళని X పద్ధతిలో ఉండమని చెప్పాలి. ఇది గొప్ప వ్యాపార లక్షణం. భారతదేశంలో విజయవంతమైన కంపెనీలు అవలంబించే పద్ధతి ఇదే.

విజయానికి కీలకం టీమ్ బిల్డింగ్

ఏడంతస్తుల మేడకైనా పునాది గట్టిగా ఉండాలనే సత్యం మనకు తెలిసిందే. ఏ సంస్థ అయినా విజయం సాధించాలంటే చక్కని ప్రణాళిక, ఆచరణ, తగిన నాయకత్వం, సభ్యుల సహకారం, పరస్పర విశ్వాసం చాలా అవసరం. ఇవి తగిన పాళ్ళలో ఉంటే సంస్థ అద్భుతంగా ఉంటుంది.

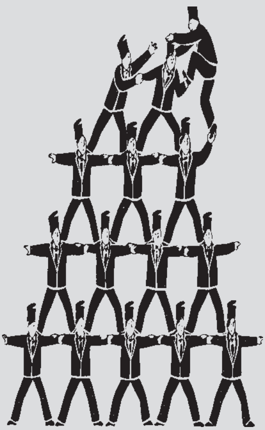
ఒక ఫ్యాక్టరీ, ఒక రాజకీయ పార్టీ, ఒక వ్యాపారం, ఒక ఆఫీసు... ఏదైనా కానివ్వండి. విజయవంతమవడానికి "టీమ్‌వర్క్" అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ టీమ్ వర్క్‌ని క్రమపద్ధతిలో ఆచరించటమే "టీమ్ బిల్డింగ్" (Team Building) ఈ ప్రక్రియలో సంస్థలోని సభ్యులందరూ భాగస్వాములే. యజమానితోపాటు ప్రతివారికీ తగిన ప్రాతినిధ్యం ఉంటుంది. జూనియర్లు, సీనియర్లు అనే భేదం జీతాల్లో ఉన్నా పని విషయంలో అందరూ కలిసి లక్ష్య సాధన కొరకు పరిశ్రమించేలా చేయడమే టీమ్ బిల్డింగ్. దీని వెనుక పర్యవేక్షణ చేయడానికి ఒకరుండవచ్చు,

మనిషి
తమ సమకాలికుడైన
వ్యక్తిలోని
మంచిగుణాలకన్నా,
ఆ వ్యక్తిలోని
మనిషికే ఎక్కువగా
పొగడ్తలు
అందిస్తుంటాడు.
కానీ, ముందు తరాల్లో
మాత్రం ఆ మనిషి కన్నా
అతని గుణ సంపదకే
ఎక్కువ సన్మానం
లభిస్తూ వుంటుంది.

– కార్టన్

ఇద్దరుండవచ్చు లేదా పదిమంది ఉండవచ్చు. వారిలో వజ్ర సంకల్పం ఉండాలి. సంస్థ పురోభివృద్ధికి కంకణం కట్టుకుని, కమిట్‌మెంట్‌తో ఉండాలి. అటువంటి సంస్థలు ప్రపంచంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అమెరికాలో జనరల్ మోటర్స్, మైక్రోసాఫ్ట్ కార్పోరేషన్ నుండి మన రాష్ట్రంలో గద్వాల్ చీరలు, చింతలూరు ఆయుర్వేద మందుల వరకు ఉన్నాయి. వీరి విజయానికి కారణం టీమ్ బిల్డింగే.

టీమ్ బిల్డింగ్ అంటే ఏమిటి?



టీమ్ బిల్డింగ్

సంస్థ పురోభివృద్ధికి నలుగురూ కలిసి సమన్వయంతో పనిచేయడమే టీమ్ బిల్డింగ్. సర్కస్‌లో ఫీట్సు చేసేవారిని గమనించండి. ఐదుగురు వ్యక్తులు పక్కపక్కన చేతులు కలుపుకుని నిలబడి ఉంటారు. వారి మీద నలుగురు వ్యక్తులు నిలబడి ఉంటారు, వారి మీద ముగ్గురు, ఆ ముగ్గురి మీద ఇద్దరు, ఇద్దరి మీద ఒక్కరు నిలబడి ఒక పిరమిడ్ ఆకారంలో ఉంటారు. ఈ పిరమిడ్‌లో ఏ ఒక్కరు కదిలినా మొత్తం అందరికీ ప్రమాదమే.

టీమ్ బిల్డింగ్ అంటే ఎలాఉండాలో సైకాలజిస్టులు ఒక ప్రణాళిక తయారుచేశారు. వాటిలోని ముఖ్యమైన అంశాలు ఇవిగో.

1. **T**wo Way Communication (చెప్పడం, వినడం)
2. **E**mpowerment (స్వయం నిర్ణయశక్తినివ్వడం)
3. **A**ppreciation (అభినందించడం)
4. **M**otivation (ప్రేరణ కల్గించడం)
5. **B**uilding Confidence (విశ్వాసం కల్గించడం)
6. **U**nderstand the groups (అందర్నీ అర్థం చేసుకోవడం)
7. **I**nter personal relations (పరస్పర సంబంధాలు)
8. **L**eadership (నాయకత్వం)
9. **D**eveloping the trust (నమ్మకం)

10. Interaction with the members (సభ్యులతో సంభాషణ)

11. Negotiation (చర్చలు జరపడం)

12. Goal achievement (లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం)

ఈ పై అంశాల్లో మొదటి అక్షరాలు కలిపితే TEAM BUILDING అని వస్తుందని మీరీపాటికి గ్రహించే ఉంటారు. అవి ఎలా ఉంటాయో పరిశీలిద్దాం. వీటిని నూటికి నూరుశాతం కాకపోయినా, కొంతవరకు పాటించగలిగితే ఏ సంస్థకైనా విజయం తప్పదు.

1. చెప్పడం - వినడం :

ఏ సంస్థ అయినా విజయం సాధించాలంటే ఒన్‌వే కమ్యూనికేషన్ పనికిరాదు. అంటే ఒక్కరు మాత్రమే చెప్తారు. మిగతావారు విని తీరాలి. సంస్థ విజయానికి టు వే కమ్యూనికేషన్ ఉండితీరాలి.

2. స్వయం నిర్ణయ శక్తి నివ్వడం :

సంస్థలో పనిచేసేవారిలో గ్రూపు లీడర్లను ఎన్నిక చేసుకుని, కొన్ని నిర్ణయాలు వారే తీసుకునే విధంగా చేయాలి. ప్రతిపనీ అధ్యక్షుడే చేయాలంటే సంస్థ అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. ఎవరికీ జవాబుదారీతనం ఉండదు.

3. అభినందించడం :

బాగా పనిచేసే వారిని అభినందించినపుడే, సంస్థ అభివృద్ధికి అందరూ పాటు పడతారు. తమ పనికి తగిన గుర్తింపు లభించినపుడు, సృజనాత్మక శక్తిని కూడా పెంచుకుంటారు.

4. ప్రేరణ కల్గించడం :

పని బాగా చేసినందువల్ల తగిన ప్రతిఫలాన్ని అందిస్తామని, ఇంకా పైకి తీసుకువస్తారనే ప్రేరణ సభ్యుల్లో ఉండాలి. అలా కాకుండా తమకు నచ్చినవారినే ఎంకరేజ్

జీవితంలో మనిషి ఎన్నో తప్పులు చేస్తుంటాడు – కొన్ని తెలిసీ, కొన్ని తెలియక. అయితే చేసిన తప్పులను గురించి మళ్ళీ మళ్ళీ కుమిలిపోతూ జీవితాన్ని దుర్భరం చేసుకోవడంకన్నా, అటువంటి తప్పులను భవిష్యత్తులో చేయకూడదని దృఢనిర్ణయం తీసుకుని ఆనందంగా జీవించడం అవసరం.

– కన్‌ఫ్యూషియస్

చేయడం వల్ల టీమ్ ఏదో ఒక రోజున కుప్పకూలడం ఖాయం.

5. విశ్వాసం కల్గించడం :

తమ సంస్థలో పనిచేసే వారికి తగిన విశ్వాసం కల్గించవలసిన బాధ్యత యాజమాన్యంపై ఉంది. సభ్యుల్లో విశ్వాసం కలిగిననాడు వారు సంస్థ అభివృద్ధిలో పాలుపంచుకుని, కమిట్‌మెంట్‌తో పనిచేస్తారు.

6. అందర్నీ అర్థం చేసుకోవాలి :

తమ సంస్థలో పనిచేసే వ్యక్తులు, గ్రూపులు భిన్న మనస్తత్వాలు కలిగి ఉండవచ్చు. వారిని అర్థం చేసుకుని, కలుపుకుపోవలసిన బాధ్యత యాజమాన్యంపై ఉంది. ఎవరికి ఏయే సమస్యలున్నాయో తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది.

7. పరస్పర సంబంధాలు :

సంస్థలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునేవిధంగా అడపాతడపా మీటింగులు, కల్చరల్ మీట్స్ ఉండాలి. యాజమాన్యం, తమ సభ్యులు, సభ్యుల కుటుంబాలతో కూడా ఇంటరాక్ట్ అయినందువల్ల పరస్పర అభిమానాలుంటాయి.

8. నాయకత్వం:

ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. సంస్థకి నాయకత్వం వహించేవారు ఒక గార్డియన్‌గా ఉండాలి. పెట్టేటపుడు తల్లిలాగ, నేర్పేటప్పుడు, చెప్పేటప్పుడు తండ్రిలాగ, శిక్షించేటప్పుడు టీచరు లాగ ఉండాలి.

9. నమ్మకం :

సంస్థపైన సభ్యులకు నమ్మకం ఏర్పడేవిధంగా మేనేజిమెంట్, వారిని ఆత్మీయంగా తీసుకోవాలి. తమ

ఏడంతస్తుల మేడకైనా
పునాది గట్టిగా ఉండాలనే
సత్యం మనకు తెలిసిందే.
ఏ సంస్థ అయినా
విజయం సాధించాలంటే
చక్కని ప్రణాళిక,
ఆచరణ,
తగిన నాయకత్వం,
సభ్యుల సహకారం,
పరస్పర విశ్వాసం
చాలా అవసరం.
ఇవి తగిన పాళ్ళలో
ఉంటే సంస్థ
అద్భుతంగా ఉంటుంది.

ఉనికికి ప్రమాదం కలగదనే నమ్మకం సభ్యుడిలో కలిగినప్పుడే, అతనిలో అంకితభావం పెరుగుతుంది.

10. సభ్యులతో సంభాషణ :

యాజమాన్యం, కొన్ని సందర్భాల్లో లీడర్లనేకాక, ప్రతి సభ్యుడితో పర్సనల్‌గా సంభాషించినందువల్ల లాభం ఉంటుంది. ఒక్కో సందర్భంలో తమ లీడరు చేసే అన్యాయాలు కూడా యాజమాన్యంకి తెలపవచ్చు.

11. చర్చలు జరపడం :

సంస్థలో అడపాదడపా సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. యూనియన్లు సమ్మె చేయవచ్చు. సభ్యులు వేరే పార్టీ పెట్టవచ్చు. అందుచేత ఎప్పటికప్పుడు చర్చలు జరపడం సంస్థకు ఆరోగ్యం.

12. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం:

ఇది ముఖ్యమైనది. దీనికోసమే కదా ఎవరైనా పనిచేసేది. అనుకున్నది సాధించడానికి అహర్నిశలు అందరూ పనిచేసిననాడు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చు.

మీలో కానీ మీవాళ్ళలోకానీ, పనిలో తేడా వచ్చినపుడు "వత్తిడి" ఉందేమో గ్రహించవలసిన అవసరం ఉంది. అది తెలుసుకోటానికి మీకో చక్కని ప్రశ్నావళి ఉంది. ఇదిగో..

సైలెంట్ కిల్లర్ - వత్తిడి

పూర్వం ప్లేగు వ్యాధిని ప్రాణాలను హరించే మహమ్మారి అనేవారు. అది వ్యాపించినపుడు ఊళ్ళకు ఊళ్ళు తుడిచిపెట్టుకు పోయేవి. ఇపుడు దానికి మందులొచ్చాయి కాబట్టి ఆ సమస్య లేదు. నేటికాలంలో మందు లేని మరో జబ్బు వచ్చింది. అదేమిటో ఊహించండి. తొందరపడి ఎయిడ్స్ అనకండి. ఎయిడ్స్‌కి ఈవేళ కాకపోతే రేపైనా మందు వస్తుంది లేదా తగిన

తీర్పు

1899 సంవత్సరంలో అమెరికాలోని పేటెంట్స్ కమీషనర్ చార్లెస్ హెచ్. డల్ మాట్లాడుతూ "ఈ ప్రపంచంలో కనిపెట్టవలసిన వస్తువులన్నీ కనిపెట్టడం జరిగింది. కొత్తగా ఏమీలేవు" అన్నాడు.

మార్పు

అది ఎంత మూర్ఖమైన స్టేట్‌మెంటో మనం గ్రహించవచ్చు. ఈనాడు మనం ఉపయోగిస్తున్న దాదాపు అన్ని పరికరాలు 1899 తరువాత కనిపెట్టబడ్డాయి.

తీర్పు

1977లో అమెరికా డిజిటల్ ఎక్విప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ అనే సంఘం ప్రెసిడెంట్ కెన్నెత్ ఆస్లెన్ ఒక పత్రికలో 'ప్రతి కంపెనీలో కంప్యూటర్ పెట్టుకోవడం అసంభవం, నిజానికి ఆ అవసరం కూడా లేదు" అని ప్రకటించాడు.

మార్పు

ఆయన స్టేట్‌మెంట్ ఇచ్చిన ఇరవై ఏళ్ళ లోపునే దాదాపు ప్రతి కంపెనీలో అక్కడ కంప్యూటర్లు వచ్చాయి. ఆమాట కొస్తే ఇంటింటా కూడా వచ్చాయి.

జాగ్రత్తలు తీసుకుని, క్రమశిక్షణగా ఉంటే అసలు ఆ జబ్బు వచ్చే అవకాశమే లేదు. నేటి సమాజంలో ఉన్న ఈ కొత్తజబ్బుకి మందు లేదు. మందు మాట సరే. ఆ సమస్య ఉన్నవారిలో అధికశాతం మంది అది తాము అనుభవిస్తున్నామని కూడా గుర్తించలేరు. ఈ జబ్బులోని తమాషా ఏమిటంటే దీని దుష్ఫలితాలు అనుభవిస్తున్న వారికన్న ఎదుటివారి మీద అధికంగా పడతాయి. అది ఈపాటికి గుర్తించే ఉంటారు. అదే వత్తిడి మహమ్మారి.

స్ట్రెస్ అనే ఈ రుగ్మత, నేడు జెయింట్ కిల్లర్ అయింది. కాన్సరు, గుండెజబ్బు, ఎయిడ్స్ తరువాత నాలుగో స్థానంలో చేరింది. ఈ రుగ్మతలోని చిక్కు ఏమిటంటే, దాని లక్షణాలేవీ పైకి కనపడవు. అన్ని సమయాలలో ఉండవు. ఉదాహరణగా ఆఫీసులో చక్కగా కష్టపడి పనిజేసే పెద్ద మనిషి ఇంటికి వచ్చాక ఎగిరెగిరి పడతాడు. చదువులో మార్కులు తక్కువ వచ్చిన స్టూడెంట్స్ ఇంట్లో వాళ్ళు తిట్టుకుంటూ ముందే నానా హంగామా చేస్తారు. తన సమస్యల గురించి గంటలు తరబడి ఆలోచించి, పరిష్కారం లభించక టెన్షనుతో తాగుడు సిగరెట్‌కు బానిసయ్యి, వత్తిడి నుంచి తప్పించుకుంటున్నానుకుంటాడు.

జెయింట్ కిల్లర్

అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స తీసుకుంటున్న వారిలో నలభైశాతానికి పైగా వత్తిడి బాధితులేనని బ్రిటీషు మెడికల్ అసోసియేషన్ 2000 సంవత్సరంలో ఒక నివేదికలో తెలిపింది. బ్లడ్‌ప్రెషర్, సుగర్, ఎసిడిటీ, కాళ్ళ, కీళ్ళ నొప్పులు, కొన్ని ఎలర్జీలు, కొన్ని చర్మ వ్యాధులు రావటానికి వత్తిడి ప్రమేయం ఉందని వారు తేల్చారు. అదే విధంగా గుండె సమస్య లేకుండా గుండె జబ్బు ఉందనుకోవటం, ఏ జబ్బు లేకపోయినా వస్తుందని ఊహించుకోవటం కూడా అధిక వత్తిడి కలిగించి, చివరకు

ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోవడం జరుగుతుందని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. ఎన్ని మందులు వేసుకున్నా అతి తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించవచ్చు తప్ప, మనసు నుండి వత్తిడిని తగ్గించుకునే వరకు శాశ్వత ఉపశమనం ఉండదని వారు అన్నారు.

వత్తిడి ఉన్నవారికి శారీరక సమస్యల మాట ఎలా ఉన్నా, వారి కుటుంబ, సామాజిక జీవితంలో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. అనవసరంగా ఉద్రేకపడటం, కోపంతో మాట తూలటం, లేదా ఎవ్వరితో మాట్లాడకుండా ఉండటం, తనకన్నా చిన్నవారి మీద ప్రతాపం చూపటం, ఇంట్లో వ్యాపారంలో తన పాత్రను మర్చిపోయి ప్రవర్తించటం, తన తప్పిదాలకు ఇతరులను బాధ్యులను చేయటం, తమకు తెలియకుండానే చేస్తారు. అటువంటి వారు ధ్యానం, సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం, జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ రోజూ పావుగంట సాధన చేస్తేచాలు. ఇపుడు ఆ కేసెట్లు కూడా మార్కెట్లో ఉన్నాయి. లేదా రోజూ పావుగంట పాటు చక్కని సంగీతం (సినిమా పాటలు కాదు) కళ్ళు మూసుకుని విన్నాచాలు.

మీ పరిస్థితి ఏమిటి?

ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలున్నాయి. వాటికి "అవును", లేదా "కాదు" టిక్కులు పెట్టండి. మీ వత్తిడి ఎలా ఉంది? ఏ స్థాయిలో ఉంది? అది ఏ రకమైన వత్తిడి అనే వివరాలు తెలుస్తాయి. వీలైనంత నిజాయితీగా పెట్టండి.

అవును – కాదు

1. నిద్ర పట్టటానికి ఇబ్బంది పడుతున్నారా'

_____ _____

2. ఒక్కోసారి కారణం లేకుండా కోపం వస్తుందా?

_____ _____

వత్తిడి ఉన్నవారికి శారీరక సమస్యల మాట ఎలా ఉన్నా, వారి కుటుంబ, సామాజిక జీవితంలో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. అనవసరంగా ఉద్రేకపడటం, కోపంతో మాట తూలటం, లేదా ఎవ్వరితో మాట్లాడకుండా ఉండటం, తనకన్నా చిన్నవారి మీద ప్రతాపం చూపటం తమకు తెలియకుండానే చేస్తారు.

3. టెన్షన్ తగ్గటానికి సిగరెట్ కాలుస్తూంటారా?

4. భవిష్యత్తు అంటే భయపడుతుంటారా?

5. గుండెకు సంబంధించిన సమస్య ఉందా?

6. ఇతరులు మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారా?.

7. ఆల్కహాలు, పాన్‌పరాగ్ వంటి అలవాట్లున్నాయా?

8. గతంలో సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించారా?

9. మీకు బ్లడ్ ప్రెషర్ ఉందా?

10. జీవితంపై ఎప్పుడైనా విరక్తి కలిగిందా?

11. మీకు మధుమేహవ్యాధి (డయాబిటిస్) ఉందా?

12. ఇతరుల కన్నా మీరు ఎక్కువ పనిచేస్తున్నా రనిపిస్తుందా?

13. మీకు అజీర్తి, ఎసిడిటీ లాంటి సమస్యలున్నాయా?

14. ఆత్మవిశ్వాసం తగినంత లేదనిపిస్తుందా?

15. మైగ్రేన్ తలనొప్పి లాంటివి వస్తూంటాయా?

16. ఏనాడైనా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపించిందా?

17. మీ కళ్ళకు సంబంధించిన సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా?

అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స తీసుకుంటున్న వారిలో నలభైశాతానికి పైగా వత్తిడి బాధితులేనని బ్రిటీషు మెడికల్ అసోసియేషన్ 2000 సంవత్సరంలో ఒక నివేదికలో తెలిపింది. బ్లడ్‌ప్రెషర్, సుగర్, ఎసిడిటీ, కాళ్ళు, కీళ్ళ నొప్పులు, కొన్ని ఎలర్జీలు, కొన్ని చర్మ వ్యాధులు రావటానికి వత్తిడి ప్రమేయం ఉందని వారు తేల్చారు.

18. మీ కష్టాన్ని ఇతరులు దోచుకుంటున్నారనిపిస్తుందా? ______ ______

19. టెన్షనుగా ఉన్నప్పుడు చెమటలు పడతాయా? ______ ______

20. మీ కోపాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతున్నారా? ______ ______

21. మీ తల్లిదండ్రులకు కాన్సరులాంటి సమస్యలున్నాయా? ______ ______

22. చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యాలనిపిస్తుందా? ______ ______

23. సెక్స్‌పరమైన సమస్యలున్నాయా? ______ ______

24. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతీవ్యక్తి మీ అంత పెరఫెక్ట్‌గా ఉండాలా? ______ ______

25. బాల్యంలో నిద్రలో పక్కలు తడిపేవారా? ______ ______

26. మీకు ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు ఉందా? ______ ______

27. మీకు కీళ్ళ నొప్పులు, వాపులు ఉంటాయా? ______ ______

28. నలుగురిలో మాట్లాడటానికి సంకోచిస్తారా? ______ ______

29. మలమూత్రాదుల విసర్జనలో సమస్యలున్నాయా? ______ ______

30. చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా అతిగా ఆలోచిస్తారా? ______ ______

31. మీ పర్సనాలిటీలోని లోపాల గురించి బాధపడుతుంటారా? ______ ______

32. ఏ కారణం లేకుండా అప్పుడప్పుడు ఆందోళన ఉంటుందా? ______ ______

నిరాశ
పరిస్థితులలో ఉండదు.
మనిషి మనసులోంచి
పుడుతుంది.
నిజానికి నిరాశ అనేది
మనిషి దౌర్బల్యానికి
నిదర్శనం

– స్వామీ రామతీర్థ

33. ఆకలిలేనపుడు కూడా పెడితే తింటూంటారా?

_____ _____

34. చీకటి అంటే భయం ఉందా? _____ _____

35. సీజన్లు మారినపుడు ఆరోగ్యంలో మార్పు ఉంటుందా?

_____ _____

36. వంటరిగా ఉండటానికి, ప్రయాణం చేయటానికి భయం ఉందా? _____ _____

37. ప్రతి చిన్నదానికి డాక్టరును సంప్రదిస్తుంటారా?

_____ _____

38. చచ్చిపోతాననే భయం వేధిస్తుందా?

_____ _____

39. మీకు గోళ్ళు కొరుక్కు తినే అలవాటు ఉందా?

_____ _____

40. మీరు ఇంట్లో వారికి న్యాయం చేయలేకపోతున్నా నన్నుకుంటున్నారా? _____ _____

టిక్కులు పెట్టారు కదా! ఈ ప్రశ్నల్లో రెండు రకాలున్నాయి. అవి శారీరక వత్తిడి, మానసిక వత్తిడి అని మీరు గ్రహించే వుంటారు.

శారీరక వత్తిడికి సంబంధించిన వాటికి వైద్యుడి అవసరం ఉండొచ్చు. మానసిక వత్తిడికి సంబంధించిన వాటికి వైద్యుడి అవసరంలేదు.

పై ప్రశ్నల్లో 1,3,5,7,9,11,13.... ఇలా బేసి సంఖ్యల్లోని (ODD) అన్నీ శారీరకమైనవి. 2,4,6,8,10,12... లాంటి సరిసంఖ్య (EVEN)లోని ప్రశ్నలన్నీ మానసికమైనవి. అంటే 20 శారీరకమైనవి, 20 మానసికమైనవి ఉన్నాయన్నమాట.

మీ మీ వయసుని బట్టి కింద చూపిన ప్రకారం మీకు ఎంత స్కోరు రావాలో చూసుకోండి. అలాగే వస్తే మీరు అదృష్టవంతులు. ఒకటో, రెండో అటో, ఇటో వచ్చినా

> ఆత్మవిశ్వాసం,
> ఆత్మజ్ఞానం, ఆత్మనిగ్రహం
> ఈ మూడు లక్షణాలు
> మనిషి జీవితాన్ని
> ఎంతో శక్తివంతంగా
> తయారుచేస్తాయి.
>
> – టెనీసన్

కూడా పరవాలేదు. ఇక్కడ "కాదు" అనేది మనకు అవసరం లేదు. ఎన్ని "అవును" వచ్చాయో లెక్కగట్టి ఫలితం చూడండి.

మీ వయసు 15-20 మధ్యలో ఉంటే మీకు శారీరక వత్తిడికి సంబంధించినవి 4, మానసిక వత్తిడికి సంబంధించినవి 4 వస్తే మంచిది.

మీ వయసు 26-40 మధ్యలో ఉంటే మీకు శారీరక వత్తిడి 5, మానసిక వత్తిడి 6 రావొచ్చు.

మీ వయసు 41-60 మధ్య ఉంటే శారీరక వత్తిడి 7 మానసిక వత్తిడి 3 రావాలి.

మీ స్కోరులో తేడా అధికంగా ఉంటే మీరు వత్తిడికి లోనయినట్లే. తక్షణం తగ్గించుకునే మార్గాలు చేపట్టండి. అందులో ముఖ్యంగా జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ బాగా పనిచేస్తుంది. అది సాధన చెయ్యండి. లేదా నేను తయారు చేసిన "రిలాక్స్-రిలాక్స్", "వత్తిడి" కేసెట్లు వినండి.

తీర్పు

ఏభై ఏళ్ళ క్రితం కాణీలు, అర్ధణాలు, అణా, బేడ, పావలా చలామణిలో ఉండేవి. 1957లో ప్రభుత్వం నయాపైసలు ప్రవేశపెట్టినపుడు ప్రజలు వెంటనే అంగీకరించలేదు. ఐదారేళ్ళపాటు రెండు రకాలు చెల్లేవి.

మార్పు

అన్ని దేశాల్లో కరెన్సీలాగ రూపాయికి వందపైసలుంటేనే బాగుంటుందని ప్రజలు గ్రహించాకా, ప్రభుత్వం ప్రజల అభీష్టంమేరకే పాతవాటిని రద్దుచేసింది.

Manners are like zeroes in mathematics అంటారు పెద్దలు. అంటే మేనర్సు, గణితంలో సున్నాల్లాంటివి. పక్కన అంకె చేరినపుడు వాటి విలువ ఎంతో పెరుగుతుంది. మన ప్రవర్తన, సభ్యత, సంస్కారం, సంప్రదాయాలు ఆ కోవలోకే వస్తాయి. నిత్య జీవితంలో మంచి మేనర్స్ అనేవి ఎప్పటికప్పుడు నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి.

సభ్యత-సంస్కారంలో మార్పు

Manners are like zeroes in mathematics అంటారు పెద్దలు. అంటే మేనర్సు, గణితంలో సున్నాల్లాంటివి. పక్కన అంకె చేరినపుడు వాటి విలువ ఎంతో పెరుగుతుంది. మన ప్రవర్తన, సభ్యత, సంస్కారం, సంప్రదాయాలు ఆ కోవలోకే వస్తాయి. నిత్య జీవితంలో మంచి మేనర్స్ అనేవి ఎప్పటికప్పుడు నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. బండి చక్రానికి ఎప్పటికప్పుడు ఆయిల్ వేస్తూంటే సాఫీగా వెళ్ళినట్లుగా మనం కూడా మన మేనర్స్ అప్‌డేట్ చేసుకోకతప్పదు.

ఎటికేట్ (ETIQUETTE), కర్టసీ (COURTESY), మేనర్స్ (MANNERS) అనే ఈ సభ్యతను సంస్కారాలను ఇప్పుడు నవ్యసమాజం బాగా ఆశిస్తుంది. ఇంటా, బయటా, కార్యాలయం, పార్టీ, సమావేశం... ఇలా ప్రతిచోట, ప్రతి ఒక్కరు, ఎదుటివారి నుండి సభ్యతను ఆశించడం మామూలయిపోయింది. అలా పాటించలేని వారిని చులకనచేయటం, లేదా దూరంగా ఉంచటం చేస్తుంది సమాజం. ఎక్కడికి వెళ్ళినా, అక్కడి కాలమాన, సమాజ పరిస్థితులననుసరించి మనం నేర్చుకోవలసినవి చాలా ఉన్నాయి. షేక్‌హేండ్ ఎవరికివ్వాలి? ఎవరికి ఇవ్వకూడదు? ఏదేశంలో ముద్దుపెట్టుకోవచ్చు? ఎక్కడ పెట్టుకోకూడదు? ఎక్కడ నమస్కారం పెట్టాలి? ఎక్కడ వంగి సలాం కొట్టాలి? ఇవన్నీ కూడా సభ్యతలోకే వస్తాయి.

మన ప్రవర్తనలోనే కాదు, మాట్లాడటంలో వాడే భాషలో కూడా సభ్యతని ప్రజలు ఆశిస్తారు. ప్రతి వ్యక్తి ఎదుటివారు మర్యాదగా, సభ్యతగా మాట్లాడాలనీ, ప్రవర్తించాలనీ కోరుకోవటం సహజం. కానీ తాను కూడా అదేవిధంగా ఉంటున్నాడా? లేదా? అని ఒకసారి ప్రశ్నించుకోవాలి. మాట్లాడేతీరు మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఉదాహరణకు

"నిన్నెక్కడ చచ్చావ్? నీ కోసం చచ్చేలా వెయిట్ చేసాను" అనే బదులు, "నిన్న నీకోసం చూసాను, నిన్ను మిస్సయ్యాను" అనవచ్చు.

"మీరు నన్ను అపార్థం చేసుకున్నారు" అనే బదులు, మీకు అర్థమయ్యేవిధంగా చెప్పలేకపోయానేమో!" అనొచ్చు.

ఈవిధంగా మాట్లాడ్డం ద్వారా ఎదుటివారికి దగ్గర కావొచ్చు. అదేవిధంగా రాసే ఉత్తరాల్లో కూడా మంచి భాషను ఉపయోగించుకోవచ్చు. అలాగే సంబోధించేటప్పుడు శ్రీ, శ్రీమతి, కుమారి, డాక్టర్, రెవరెండ్, కల్నల్, కేప్టెన్... లాంటివి కరక్టుగా తెలుసుకుని రాయాలి. వాటిలో తేడా వస్తే బాధపడే వారున్నారు. ఒకావిడకు నేను శ్రీమతి అనే రాసినందుకు మొహం వాచేలా తిట్టింది. వయసు 50 పైన ఉన్నాయని అలా రాశాను.

గతంలో నాకో చిత్రమైన అవమానం జరిగింది. అది ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. జర్మనీలో ప్రదర్శన ఇవ్వటానికి ఇద్దరు అసిస్టెంట్లతో వెళ్ళాను. వారిలో మహా చురుకైనవాడు నీట్‌గా డ్రెస్ చేసుకుంటాడు. బాగా పనిచేస్తాడు, ఫ్రాంక్‌ఫర్ట్‌లో ఒక డాక్టరు గారింట్లో దిగాం. మావాడు వాళ్ళింట్లో పెద్దసైజు టీవీ చూసి ముచ్చటపడిపోయి, ముట్టుకుని ఛానెల్సు ఎన్ని ఉన్నాయని అడుగుతూనే మార్చటం మొదలుపెట్టాడు. డాక్టరు గారి అబ్బాయి "నేనున్నాగా అంకుల్, నేను మారుస్తాను" అంటూ వారించబోయాడు, క్షణం క్షణం సినిమాలో శ్రీదేవి వెంకటేశ్

మన ప్రవర్తనలోనే కాదు, మాట్లాడటంలో వాడే భాషలో కూడా సభ్యతని ప్రజలు ఆశిస్తారు. ప్రతి వ్యక్తి ఎదుటివారు మర్యాదగా, సభ్యతగా మాట్లాడాలనీ, ప్రవర్తించాలనీ కోరుకోవటం సహజం. కానీ తాను కూడా అదేవిధంగా ఉంటున్నాడా? లేదా? అని ఒకసారి ప్రశ్నించుకోవాలి.

మురికి చేతుల్తో బట్టలు ముట్టుకుంటూండగా బ్రహ్మానందం వారించినట్లుగా. అయినా మా వాడు ఆగకుండా మొత్తం అంతా మార్చేస్తున్నాడు. అప్పుడు నేను గట్టిగా పిల్చి వచ్చి కూర్చోమన్నాను. సరే ఒక్కొక్కళ్ళు లేచి బ్రషింగ్, స్నానాలు మొదలుపెట్టాం. నేను తయారయి వచ్చి కూర్చుని డాక్టరు గారితో మాట్లాడుతుండగా, మావాడు బాత్‌రూమ్‌లో బ్రష్ చేసుకుని నాలుక గీసుకునే కార్యక్రమంలో ఓః! ఆః! అని అరుస్తున్నాడు. ఆ శబ్దాలు డాక్టరుకి అర్థంకాలేదు. "వై హి ఈజ్ షౌటింగ్? ఎందుకు అరుస్తున్నాడు?" అని అడిగాడు. "అతను నాలుక క్లీన్ చేసుకుంటున్నాడు" అని చెప్పాను. కానీ ఆ అరుపులు డాక్టర్ భరించలేకపోయాడు. అతను తెలుగువాడే అయినప్పటికీ 40 ఏళ్ళుగా అక్కడ ఉంటున్నాడు. నావైపు తిరిగి "వెంటనే అతన్ని ఆ శబ్దాలు ఆపమని చెప్పండి" అన్నాడు. నేనెళ్ళి చెప్పాను. ఆగలేదు.

సరే బాత్‌రూమ్ ప్రహసనం ముగిసాకా, డైనింగ్ టేబిల్ దగ్గరకు వచ్చాం. టేబిల్ మీద పూరీలు, ఇడ్లీలు, సాంబార్, వెజిటేరియన్, చికెన్ కర్రీలున్నాయి. ఎవరికి వారు సర్వ్ చేసుకుంటున్నాం. మావాడు ప్లేటు నిండా 5 పూరీలు వేసుకుని తినటం మొదలెట్టాడు. చూసేవారందరికీ జుగుప్స కలిగేలా తింటూ, మధ్యలో పిచ్చి జోకులు వేస్తూ, సాంబారు వేసుకోబోతూ, ఆ బౌల్ కింద పడేసాడు. అంతే! ఆ ఇంటావిడ కోపంగా లోపలికి వెళ్ళిపోయింది. మేము కింద పడిన సాంబారు మీద పేపరు నాప్కిన్లతో అద్దుతున్నాము. అతను "సారీ" అని కూడా చెప్పకుండా చికెన్ ముక్కలు కరకరా నములుతున్నాడు.

ఆపైన ఏం జరిగిందో మీరు ఊహించుకోవచ్చు. అరగంటలోగా, సామాను పేకప్ చేసి ఒక సత్రం లాంటి లాడ్జిలో మమ్మల్ని దింపేసి నవ్వుతూ "థ్యాంక్స్ ఫర్ యువర్ విజిట్" అని వెళ్ళిపోయాడు ఆ డాక్టరుగారు. ఇంత జరిగినా "నా తప్పేమిటి?" అన్నట్లు చూస్తాడు మావాడు. నిజమే! అతను పెరిగిన వాతావరణం అలాంటిది. అతని ఇంటి

> మాట్లాడ్డం ద్వారా ఎదుటివారికి దగ్గర కావొచ్చు. అదేవిధంగా రాసే ఉత్తరాల్లో కూడా మంచి భాషను ఉపయోగించుకోవచ్చు. అలాగే సంబోధించేటప్పుడు శ్రీ, శ్రీమతి, కుమారి, డాక్టర్, రెవరెండ్, కల్నల్, కేప్టెన్... లాంటివి కరక్టుగా తెలుసుకుని రాయాలి. వాటిలో తేడా వస్తే బాధపడే వారున్నారు.

పరిస్థితులు అలాంటివి. దానిని తప్పు పట్టలేం కదా! మరో విషయం తరువాత తెలిసిందేమిటంటే అతను బాత్‌రూమ్‌లోంచి ఇండియా కాల్ చేసి పదినిమిషాలు పైగా మాట్లాడాట్ట.

దాంతో, అప్పటినుండి, నేనే దేశమైనా వెళ్తే నేను తీసుకెళ్ళే అసిస్టెంటు ఇంటికి ఒకసారి వెళ్ళి, వాళ్ళ పద్ధతులను చూసే అలవాటు పెట్టుకున్నాను. ఇప్పుడా బాధలేదు.

మంచీ-మర్యాద

ఇదంతా రాయటానికి కారణం, మనం పరిస్థితులను బట్టి, మనుషులనుబట్టి మారుతుండాలి, కొత్తవి నేర్చుకుంటూండాలి. పాత అలవాట్లను విడిచిపెడుతూ ఉండాలి. కొత్త ప్రదేశంలో కొత్తగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. నేను విదేశాల్లో మనవాళ్ళ ఇళ్ళలో దిగినపుడు, వాళ్ళు అంతకు ముందు వచ్చి వెళ్ళినవారి లీలలు చెప్తూంటే ఎంతో బాధ కలిగేది. కొందరు కళాకారులు గంటల తరబడి ఇండియాకి కాల్స్‌చేసేవారనీ, కొందరు ఖరీదైన వస్తువులను కాజేసారనీ చిత్తుగా తాగి పడిపోయేవారనీ, ఇంట్లోనే సిగరెట్లు వద్దన్నా కాల్చేవారనీ, మరికొందరు టవల్స్, పిల్లో కవర్స్ కూడా పట్టుకుపోయారని, ఇంకొందరు వాళ్ళ పిల్లలకు అవీ ఇవీ నేర్పించి అత్యధిక మొత్తం అడిగి తీసుకున్నారనీ, మరికొందరు ఇండియాలో పనులు చేసిపెడతామని అడ్వాన్సులు తీసుకుని తరువాత మర్చిపోయారనీ... ఇలా చెప్తూండేవారు. విదేశాలకు వెళ్ళినవారు వళ్ళు బలిసినవారు కాదనీ, కష్టపడి సంపాదించడానికి వెళ్ళారనే జ్ఞానం కూడా లేకుండా మనవాళ్ళలో కొందరు చేసే ఇలాంటి పనులు తలవంపు తెస్తున్నాయనేది కొందరికే తెలుసు.

ఇటీవల దుబాయి వెళ్ళిన ఒక కళాకారుడు, తాను దిగిన ఇంట్లో షోకేస్ లోని అద్భుతమైన వెండి గడియారం

> మనం వేసే అడుగులు
> అంతిమ లక్ష్యాన్ని
> అందించగలిగితే,
> అదే పదివేలని
> మురిసిపోకూడదు.
> నిజానికి అసలైన
> కార్యసాధకుడు
> వేసే ప్రతీ అడుగూ
> ఓ అంతిమ లక్ష్యమంత
> అద్భుతంగా వుంటుంది.
> అప్పుడు
> అంతిమ లక్ష్యం
> అనతికాలంలోనే
> అనాయాసంగా
> అందుబాటులోకి
> వచ్చేస్తుంది.
>
> – గథే

మారుతున్న కాలంతో పాటు మనంకూడా మారుతుండాలి. కాలమాన పరిస్థితులను బట్టి మన సభ్యత, సంస్కారం, సంప్రదాయాలను మార్చుకోవాలి. దాన్నే When you are in Rome,be like a Roman అంటారు పెద్దలు. లేని పక్షాన బారిష్టరు పార్వతీశం లాగ తిప్పలు పడకతప్పదు.

కాజేసాడు. తరువాత ఆ ఇంటాయన నాకు ఫోను చేసి ఈ విషయం చెప్పాడు. అతను సూట్‌కేస్‌లో పెడుతూండగా కుటుంబ సభ్యులొకరు చూసారని చెప్పాడు. నేను ఆ కళాకారుడిని కలిసి విషయం చెప్తే "లేదు, లేదు వాళ్ళే బహుకరించారు" అని చెప్పాడు. ఇక్కడ ఆశ్చర్యపడవలసిన విషయమేమిటంటే, ఆ కళాకారుడు కోటీశ్వరుడు. డబ్బు, హోదా, ప్రతిష్ఠ ఉన్నాయి, కానీ ఖర్మ! విదేశాల్లో దొంగతనం చెయ్యాలనే బుద్ధి పుట్టింది. నిజానికి అతని ఉద్దేశ్యంలో అది దొంగతనం కాకపోవచ్చు. ఆ ఇంటి వాళ్ళు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు కొనుక్కోగలరు, ఇదొక లెక్కా? అనుకుని ఉండొచ్చు.

అదేవిధంగా టెలిఫోన్లలో కూడా మనవాళ్ళు కొందరు గంటలతరబడి మాట్లాడుతుంటారు. అదీ మరొకరి ఇంట్లో ఫోను తీసుకుని. పక్కన వాళ్ళున్నారనీ, వాళ్ళకి ఫోన్లు వస్తాయనే ఇంగిత జ్ఞానం కూడా ఉండదు. ఈ సందర్భంగా హీరో రాజేంద్రప్రసాద్ చెప్పిన ఒక వాస్తవం. ఒకసారి వాళ్ళ దూరపు చుట్టం ఆయన్ని చూడ్డానికి మద్రాసు వచ్చిందట. కొన్నాళ్ళు వాళ్ళింట్లోనే ఉంది. ఫోను వస్తే గంటసేపు మాట్లాడేదట. ఒకరోజు ఫోను పావుగంటలోనే ముగించిందట. రాజేంద్ర ప్రసాద్ ఆశ్చర్యంతో "అదేంటి? అంత తక్కువసేపు మాట్లాడేవ్! ఇది నిజమేనా? ఇంతకూ అవతల మాట్లాడింది ఎవరు?" అని అడిగాట్ట. దానికి ఆవిడ విసుగుతో "నా బొంద, అది రాంగ్ నంబర్" అందట. అదీ సంగతి. ఇక మీ మేనర్సు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకోటానికి క్రింది ప్రశ్నపత్రం చూడండి.

మీకో పరీక్ష

మారుతున్న కాలంతో పాటు మనంకూడా మారుతుండాలి. కాలమాన పరిస్థితులను బట్టి మన సభ్యత, సంస్కారం, సంప్రదాయాలను మార్చుకోవాలి. దాన్నే When you are in Rome,be like a Roman అంటారు పెద్దలు.

లేని పక్షాన బారిష్టరు పార్వతీశం లాగ తిప్పలు పడకతప్పదు. ఇపుడు ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలున్నాయి, వాటికి టిక్కులు పెట్టండి. ఈ ప్రశ్నల్ని 8 భాగాలుగా చేయటం జరిగింది.

టెలిఫోన్ మేనర్స్

అవును–కాదు

1. ఫోన్లో మాట్లాడినపుడు వీలైనంత క్లుప్తంగా ముగిస్తారా? ____ ____
2. ఫోన్లో రాంగ్‌నంబర్ వారికి మొదటిసారి మర్యాదగా చెప్తారా? ____ ____
3. మీరు ఫోను చేసినపుడు, అవతల ఎత్తినవారితో "ఎవరు?" అని అడక్కుండా మీరెవరో చెప్తారా? ____ ____
4. ఫోను సంభాషణ ముగించేముందు "ఓకే, బై, గుడ్‌నైట్,

   గుడ్ డే" లాంటివి చెప్తారా? ____ ____
5. నలుగురి మధ్యలో ఉన్నప్పుడు ఫోన్లో నెమ్మదిగా మాట్లాడుతారా? ____ ____

డైనింగ్ టేబిల్ మేనర్స్

6. టీ, కాఫీలు తాగేటపుడు చప్పుడు చేయకుండా తాగుతారా? ____ ____
7. పక్కవారు భోజనం చేస్తుండగా, మీరు వాష్ బేసిన్ దగ్గర ఉమ్మటం, చీదడం చేయరు కదా? ____ ____
8. చెంచాలు, ఫోర్కులతో తినవలసివస్తే టకటకమని చప్పుడు చేయకుండా తినగలరా? ____ ____
9. త్రేనుపులాంటి శరీర సంకేతాలు వచ్చినపుడు శబ్దం తగ్గిస్తారా? ____ ____

తీర్పు

ప్రఖ్యాత సినీ సంస్థ "ట్వంటీయత్ సెంచరీ ఫాక్స్" అధినేత డారిల్ జునాక్ 1946లో "టెలివిజన్ జనాదరణ పొందటం అసాధ్యం. ఆరు నెల్ల తరువాత ఆ చెక్కపెట్టెని చూడటం మానేస్తారు" అని ప్రకటించాడు.

మార్పు

ఈనాడు అదే కంపెనీ వారు సినిమాలకు పోటీగా ఉన్న టీవీని తట్టుకోలేక అనేక టీవీ చిత్రాలను తయారు చేస్తున్నారు.

తీర్పు

1967 ఫిబ్రవరి నెలలో ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్ లీడ్ ఫారెస్ట్ ఒక సభలో ప్రసంగిస్తూ "వైజ్ఞానికంగా మనం ఎంత ముందుకు సాగినా మానవుడు చంద్రుడిపై కాలు మోపటం అసాధ్యం" అని ప్రకటించాడు.

మార్పు

ఆ స్టేట్‌మెంట్‌ని ఒక ఛాలెంజిగా తీసుకుని శాస్త్రజ్ఞులు దానిని తప్పని రుజువు చేశారు. ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్‌తో పాటు మరో ఇద్దరు చంద్రుడి మీద అడుగుపెట్టారు.

10. ఏవయినా కావలసినపుడు "ఎక్స్క్యూజ్ మి" అని చెప్పి అడుగుతారా?

అతిథి మర్యాదలు

11. మీ ఇంటికి అతిథులు వచ్చినపుడు ఇష్టం లేకపోయినా కనీసమర్యాద చేస్తారా?

12. గెస్టులు వచ్చినపుడు మీరు టీవీ సీరియల్ చూడకుండా కబుర్లు చెప్తారా?

13. ఇంట్లో నలుగురు మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు మీరు పుస్తకం పక్కనపెట్టి మాట్లాడగలరా?

14. అతిథులు వచ్చినపుడు, మీ ఇంటివారితో ఆజ్ఞాపిస్తున్నట్లు కాకుండా మామూలుగా మాట్లాడుతారా?

15. పెద్దగా ఆవలింత వచ్చినపుడు చెయ్యి అడ్డం పెట్టుకుంటారా?(ఆవలిస్తే వెళ్ళిపొమ్మనే అర్థం కూడా వస్తుంది)

మీరు అతిథిగా వెళ్ళినపుడు

16. వాళ్ళ టీవీలాంటివి పర్మిషన్ తీసుకోకుండా ముట్టుకుంటారా?

17. వాళ్ళ ఇంట్లో స్వతంత్రంగా ఉన్నామనుకుని వాళ్ళ పౌడర్లు, స్నో, స్ప్రేలు వాడతారా?

18. వాళ్ళింట్లో మీకు ఇష్టంలేని వారి ఫొటో ఉంటే ఇన్‌డైరెక్టుగా విమర్శిస్తారా?

19. వాళ్ళింట్లో మీ పిల్లలు బాగా అల్లరి చేస్తుంటే కంట్రోలు చేస్తారా?

20. ఇంటికి వెళ్ళినపుడు కాలింగ్‌బెల్ కొట్టడం లాంటివి చేస్తారా?

సోషల్ మేనర్స్

21. కొత్తవారిని కలిసినపుడు గ్లాడ్ టు మీట్ యూ అని నిజంగా నవ్వు మొహంతో అంటారా? ____ ____

22. దగ్గు, తుమ్ములు వచ్చినప్పుడు చెయ్యి, లేదా రుమాలు అడ్డుపెట్టుకుంటారా? ____ ____

23. ప్రొఫెషనల్స్‌ని కలిసినపుడు ముందుగా అప్పాయింట్‌మెంట్ తీసుకుంటారా? ____ ____

24. సభల్లో, సమావేశాల్లో సెల్‌ఫోను ఆఫ్ చేస్తారా? ____ ____

25. సిగరెట్ కాల్చవలసి వస్తే పక్కవారి పర్మిషన్ తీసుకుని కాలుస్తారా? ____ ____

మీ ఇంట్లో మీ మేనర్స్

26. ఇంటికి రాగానే చెప్పులు ఒక ప్రదేశంలో వదులుతారా? ____ ____

27. వెళ్ళేటప్పుడు వెళ్తున్నాననీ, వచ్చినపుడు నవ్వుతూ పలకరిస్తారా? ____ ____

28. ఇంట్లో ఇతరులకు వచ్చిన ఉత్తరాలు, డైరీలు చదివే అలవాటు లేదు కదా? ____ ____

29. మీకు వ్యక్తిగత లేఖలు రాసినవారికి జవాబు రాస్తుంటారా? ____ ____

30. ఇంట్లో వారు చిన్న సహాయం చేసినా థ్యాంక్స్ చెప్పే అలవాటుందా? ____ ____

జనరల్ మేనర్స్

31. ఉమ్మాలనుకున్నపుడు వాష్‌బేసిన్ దగ్గరే ఉమ్ముతున్నారా? ____ ____

తీర్పు

1911లో మిలటరీ అధినేత మార్షల్ ఫెర్డినాడ్ ప్రసంగిస్తూ "విమానాలు ఆట బొమ్మల్లాంటివి. పిల్లలకే పనికొస్తాయి తప్ప మిలటరీలో ఉపయోగించుకోడానికి ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ పనికిరావు" అన్నారు.

మార్పు

ఈనాడు విమానాల్లేని యుద్ధాలు లేవు. బాంబులు వదలటానికి విమానాలు, రాకెట్లు ప్రయోగించడానికి విమానాలు, ఇలా రక్షణ రంగంలో విమానాల వాడకం ఎంత విరివిగా ఉందో అందరికీ తెలుసు.

32. ఏదయినా అడిగినపుడు "విల్ యూ ప్లీజ్" అని మర్యాదగా అడుగుతారా? ____ ____

33. మీ వల్ల పొరపాటు జరిగితే ఇన్‌డైరెక్టుగానైనా సారీ చెప్తారా? ____ ____

34. ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు సడన్‌గా లేచి "మళ్లీ కలుస్తాను" అని లేవరు కదా? ____ ____

35. సభలు సమావేశాలకు ఆలస్యంగా వెళ్తే "సారీ" అని చెప్తారా? ____ ____

36. సభలో మీ పక్కన కూర్చున్న వారి వైపుకి కాలు మీద కాలు వేసి కూర్చోరుకదా? ____ ____

37. నలుగురి మధ్య ఉన్నప్పుడు ఎవరూ మాట్లాడకపోతే మీరు సంభాషణ ప్రారంభించగలరా? ____ ____

38. తెలిసిన వారు విజయం సాధిస్తే అభినందించగలరా? ____ ____

39. సినిమాహాల్లో ఎదుటిసీటుకి కాళ్ళు తగిలించకుండా కూర్చుంటారా? ____ ____

40. మీరు వేసే డ్రెస్ విచిత్రంగా కాకుండా అందరిలాగే ఉంటుందా? ____ ____

ఓకే.. వెరీగుడ్ టిక్కులు పెట్టారు కదా. ఇందులో 16 నుండి 20 దాకా ఉన్న ప్రశ్నలకు "కాదు" అని ఉండాలి. మిగతావన్నీ "అవును" అని ఉండాలి. అంటే నలభై ప్రశ్నల్లో 16 నుండి 20 ప్రశ్నలకు మీరు "కాదు" అని టిక్కు పెడితే ఒక్కొక్క మార్కు, మిగతా వాటన్నిటికి "అవును" అని టిక్కు పెడితే ఒక్కొక్క మార్కు వేసుకోవాలి. ఇపుడు మీ ఫలితాలు చూడండి.

31 నుండి 40 మార్కులు వస్తే మీ మేనర్సు ఎక్సలెంట్

తీర్పు

నూటొక్కజిల్లాల అందగాడిననే డైలాగులు చెప్తూ ఆంధ్ర ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న నూతన్‌ప్రసాద్, ఒక దారుణమైన యాక్సిడెంట్‌కి లోనయినపుడు అందరూ అతని పని అయిపోతుంది అనుకున్నారు.

మార్పు

తన రెండుకాళ్ళు పనిచేయకపోయినా ఆత్మవిశ్వాసంతో తనకుతానే ప్రేరణ కలిగించుకుని, మళ్ళీ తెరమీదకు వచ్చి నూతన్‌ప్రసాద్ నూటొక్క జిల్లాల మొనగాడు అనిపించుకున్నాడు.

26 నుండి 30 మార్కులు వస్తే మీ మేనర్సు బాగున్నాయి.

21 నుండి 25 ఏవరేజ్ పరవాలేదు.

11 నుండి 20 మీరు మారే ప్రయత్నం చేయాలి.

1 నుండి 10 మీరు మారి తీరాలి.

బాధల్లేని బాధితులు

నేను కాలేజీలో చదివే రోజుల్లో ఒక లెక్చరర్ ఉండేవాడు. ఆయన సైకాలజీ బోధించేవాడు. ఒకసారి మాతో "నేను MBBS అని మీకు తెలుసా?" అన్నాడు. అదేంటిసార్ మీరు ఎం.ఏ. కదా అని అడిగితే, అదిసరే, MBBS అంటే మెంబర్ ఆఫ్ భార్యా బాధితుల సంఘం అని నవ్వుతూ చెప్పాడు. అది చదివిన ఆడవారు నామీద మండిపడకండి. ఇది మీకూ వర్తిస్తుంది. మెంబర్ ఆఫ్ భర్త బాధితుల సంఘం అనుకోవచ్చు! ఓకే! ఆ సంఘాలు ఉన్నాయో లేదో తెలియదు కానీ, ఈ సమాజంలో నిత్య బాధితులు కొందరున్నారు. వారు అన్ని సుఖాలు అనుభవిస్తూ కూడా బాధలు ఊహించుకుని ఎంతో వర్రీ అవుతుంటారు. వాటి నుండి బయటపడాలని ఉన్నా వారు ఆ ప్రయత్నం చేయరు. ఆ బాధ పడటంలో ఒక తెలియని తృప్తి పొందుతూంటారు. కానీ మనం ఆ మాట అంటే వప్పుకోరు.

జీవితంలో కోలుకోలేని దెబ్బలు తిన్నవారు కూడా ఈ కాలంలో ఆత్మవిశ్వాసం, పునరాలోచన, రిలాక్సేషన్, కౌన్సిలింగ్ ద్వారా తిరిగి కొత్త జీవితం ప్రారంభిస్తున్నారు. వ్యాపారంలో నష్టం, నమ్మినవారు దగా చేయడం, పదవికోల్పోవడం, ఉద్యోగంలో అవమానం, భగ్నప్రేమ... ఇలాంటి సమస్యలెదురైనపుడు ఎమోషనల్ సమస్యలకు లోనై విరక్తి చెందవచ్చు. కానీ దానిని ఒక ఛాలెంజిగా తీసుకుని, మళ్ళీ ప్రయత్నం చేసి విజయం సాధించిన వారెందరో ఉన్నారు. జీవితం విలువ తెలుసుకుని కొత్త

ప్రపంచంలో నూటికి తొంభయి తొమ్మిది మంది చేసే పనులు విఫలమవడానికి కారణం – వారు తాము చేయవలసిన పనుల చేయకుండా, అందుకు రకరకాల నెపాలు వెతుక్కోవడం అనే అలవాటు కలిగి వుండటమే.
– జి.డబ్ల్యు.కార్వర్

విజయాలు సాధించినవారిని తరువాతి తరం ఆదర్శంగా తీసుకోవడం ఖాయం. అలా జీవించాలి తప్ప నిత్యం కుమిలిపోవడం కాదు.

మాయదారి మనుషులు

ఈ ప్రపంచంలో చిత్రవిచిత్రమైన మనుషులుంటారు. వీళ్ళెందుకిలా ఉన్నారు? వాళ్ళెందుకిలా ఉన్నారు? అని ఆలోచించి బుర్ర పాడుచేసుకోవడం బదులు, మనమెందుకిలా ఉన్నాం? అని ఆలోచించి లోపాలుంటే సరిదిద్దుకోవాలి. కర్మ్ఫిమాపాదహీ సిద్ధాంతాన్ని పదే పదే గుర్తు చేసుకోవాలి. మీలో లోపాలు లేనపుడు మీరున్నట్లే ఉండండి తప్ప ఇతరుల కొరకు మారడానికి ప్రయత్నించకండి. ఎందుకంటే ఈ ప్రపంచంలో కొందరు మనుషులు ఎలా ఉన్నా విమర్శిస్తారు.

గొప్పతనం చెప్పుకునేదీ, చాటుకునేదీ కాదు. మనగురించి మనమో, ఇతరులో చెప్పుకునే దాన్ని మించిన గొప్పతనం ఒకటుంది. మన పనుల ద్వారా ఎంతోమందికి చక్కటి ప్రేరణ కలిగించడమే ఆ గొప్పతనం. అదే అసలైన గొప్పతనం.

– లూయిస్ పాశ్చర్.

ఒక అల్లుడు మామగారి చెప్పు తెగి ఉండటం చూసి "మామగారు మీ చెప్పు తెగింది" అన్నాట్ట. దాంతో మామగారు ఉగ్రుడై "అవునులే నీలాంటి వాడికి పిల్ల నిచ్చేకా అడుక్కుతినే స్థితికి వచ్చాం. చెప్పులు కుట్టించుకోవడానికి కూడా డబ్బులు లేవు" అనొచ్చు. "అవునులే! నేను ఎంత పేదవాడినో ఎత్తిచూపటానికే చెప్తున్నావు" అనొచ్చు. పోనీ చెప్పు తెగిందని చెప్పకుండా ఉంటే "ఏం అల్లుడూ ఆ మాత్రం చూసి సలహా ఇవ్వలేవా? ఈ సభలో ఎంతమంది చూసారో నా చిరిగిన చెప్పుని. కనీసం ఆ మాత్రం చెప్పలేవా?" అనొచ్చు. వారికి ఏది చెప్పినా తప్పే, చెప్పకపోయినా తప్పే. కోడలు "అత్తగారూ మీ కొంగు జారింది అన్నా తప్పే, చెప్పకపోయినా తప్పే" అన్న సామెతలాగ. ఏది ఏమైనా మనం ఈ ప్రపంచంలో బతికేది ముందుగా మనకోసం తరువాత పరులకోసం అని గుర్తించాలి.

ఈ సందర్భంగా ఒక అరబ్ కథ. ఒక అరబ్ వర్తకుడు, అతని చిన్నకొడుకు ఎడారిలో నడుచుకుంటూ

వెళ్తున్నారు. పక్కనే వారి ఒంటె సామాన్లతో నడుస్తోంది. కొంతదూరం వెళ్ళాకా కొందరు అరబ్బులు ఎదురయ్యారు. వీరిని చూసి "ఏమయ్యా నీకు ఆ మాత్రం తెలివితేటలు లేవా? పక్కనే ఒంటె ఉంటే నడిచిపోతున్నారు. హాయిగా దానిమీద ఎక్కి పోవచ్చుకదా? అని అన్నారు.

"నిజమే అనవసరంగా ఎందుకు నడవడం బాబూ నువ్వు ఎక్కు. నేను నడుస్తూ వస్తాను" అని చెప్పి తండ్రి అతన్ని ఒంటె ఎక్కించి నడవసాగాడు.

మరికొంత దూరంలో కొందరు వర్తకులు ఎదురై పిల్లవాడితో "ఏయ్ నీకు బుద్ధిలేదు... పెద్దాయన్ని నడిపిస్తూ కుర్రాడివి నువ్వు ఒంటె ఎక్కుతావా? దిగు" అన్నారు. దాంతో పిల్లవాడు దిగిపోయాడు. పెద్దాయన ఎక్కాడు.

ఇంకొంత దూరంలో మరో వర్తకుల గుంపు ఎదురైంది. "ఏమయ్యా పెద్దాయనా? నీకు కామన్‌సెన్సు ఉందా! పిల్లవాణ్ణి నడిపిస్తూ నువ్వు ఒంటె ఎక్కుతావా? నీకు జాలి కరుణా ఏమీలేవా? దిగు" అన్నాడు. సరేనని పాపం అతను దిగాడు.

వాళ్ళకి ఏం చేయాలో తెలియలేదు. ఒంటె ఎవరెక్కినా తప్పేనంటున్నారు జనం. ఆలోచించాడు. చటుక్కున చక్కని ఆలోచన వచ్చింది. ఇద్దరూ ఒంటె ఎక్కి కూర్చున్నారు.

కొంతదూరం పోయాక మరొక వర్తక గుంపు ఎదురైంది. "ఛీఛీఛీ! అసలు మీరు మనుషులేనా? మీకు కనీసం ఇంగితజ్ఞానం కూడా లేదే. దున్నపోతుల్లాంటి ఇద్దరు మనుషులు దానిమీద కూర్చుంటే దాని బతుకేం కావాలి? పైగా చచ్చేంత సామాను కూడా ఉంది. మీరు వచ్చే జన్మలో ఒంటెలుగా పుట్టి, పదిమందిని మోస్తారు జాగ్రత్త!" అన్నారు. పాపం వాళ్ళిద్దరూ ఒంటె దిగారు. ఏం చేయాలో తెలియక తలలు పట్టుకున్నారు.

మనిషికి అన్నిటికన్నా
అవసరమైనదీ,
అన్ని వేళలా అతడిని
రక్షిస్తూ వుండేది
అతను చదివిన పెద్ద
పెద్ద చదువులు కాదు,
అతను
పెంపొందింపచేసుకున్న
అంగీకరించిన మార్పు.

– హెచ్. స్పెన్సర్

నిత్య బాధితులు

"నేను చిన్నతనంలో ఎన్ని బాధలు పడ్డానో తెలుసా?"

"నేను మందులు కొని ఉంటే మా అమ్మ బతికేది"

"నేను చేసిన తప్పులకు నిష్కృతి లేదు, నా జీవితం వేస్టు"

"నన్నెవరూ ఈ ప్రపంచంలో అర్థం చేసుకోరు"

"నేను పనిచేసినంత నిజాయితీగా ఎవరూ చేయలేరు"

ఇటువంటి స్టేట్‌మెంట్లు ఇచ్చేవారిని మనం చూస్తూ ఉంటాం. వారు రోజూ అవే మాటలు అంటూ, తమని తాము తక్కువగా లేదా ఎక్కువగా చేసుకుని కాలం గడిపేస్తూ ఉంటారు. ఇపుడు రోజులు మారాయి. అటువంటి వారు ధోరణి మార్చుకోవాలి. వాస్తవం తెలుసుకోవాలి. గతాన్ని మర్చిపోయి, భవిష్యత్తు గురించి భయపడక, వర్తమానంలో జీవించాలి. నిత్యం బాధల్లో ఉంటడం కన్న నిత్యం సంతోషంతో ఉండటం మనసుకి శరీరానికి మేలని గుర్తించాలి. అటువంటి బాధితులు ఎలా ఉంటారో చూద్దాం.

పిల్లల
ఆరోగ్యానికి,
సఫలతకు,
సుఖసౌఖ్యాలకి
ఉపకరించే శక్తులు
ఆ పిల్లల్లోనే ఉంటాయి.
ఆ శక్తుల్ని
ప్రేరణాశక్తితో
వికసింపచేసుకోవచ్చు

–మార్డెన్

బాల్యదశ బాధితులు

వీరు బాల్యంలో కలిగిన బాధలను రోజుకొకసారి నెమరు వేసుకుంటూ, వర్తమానంలోని సుఖాలను అనుభవించలేరు. చిన్నప్పుడు మేనమామ కొట్టాడని, టీచరు అవమానించాడనీ, తల్లిదండ్రులు సరిగ్గా చూసేవారు కాదనీ, వేరే కులంవారు దూరంగా ఉంచారనీ... ఇలా గతంలో జరిగినవి తలుచుకుంటూ ప్రస్తుతం ఉన్న అన్ని సౌకర్యాలు అనుభవిస్తూ... రోజూ కుమిలిపోతుంటారు. ఉదాహరణకు ఒక అమ్మాయి టెన్త్ చదువుతుండగా తండ్రి మరణించడంతో ఇంటి భారం మీద వేసుకుని చిన్న ఉద్యోగంలో చేరింది. ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు, తమ్ముడిని బాగా చదివించి పెళ్ళిళ్ళు కూడా చేసింది. తాను మాత్రం పెళ్ళి

చేసుకోలేదు. ఎందుకని అడిగితే "ఈ జీవితం ఇలా సేవల్లో గడిచిపోవాల్సిందే" అని వేదాంతం మాట్లాడి పిచ్చినవ్వు నవ్వుతుంది. నిజానికి ఆ అమ్మాయికి ఇపుడు ఎటువంటి యిబ్బందులూ లేవు. పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు. చేసుకోకుండా అలాగే ఉండిపోతే మాత్రం కుటుంబంలో సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆమెలో తనకు తెలియకుండా అధికార తత్త్వం ఏర్పడుతుంది. చెల్లెళ్ళమీద, తమ్ముడి భార్యమీద, వాళ్ళ పిల్లల మీద పెత్తనం చలాయిస్తుంది. "నేనే మిమ్మల్ని పెంచి పెద్ద చేసాను" అనే భావం ప్రతి మాటలో వినబడుతుంది. కొన్నాళ్ళకు తమ్ముళ్ళు, చెల్లెళ్ళు దూరం అవుతారు. అందరూ నన్ను మోసం చేసారని కుమిలిపోవడం ఆమె వంతు అవుతుంది. అటువంటివారు, వేదాంతం విడిచిపెట్టి పెళ్ళి చేసుకోవడం అన్నివిధాల అందరికీ మంచిది. పెళ్ళి వలన సెక్స్ కన్నా ఒక తోడు దొరుకుతుంది. కంపానియన్ వలన కొన్ని సమస్యలు నిరోధించుకోవచ్చు.

స్వయం బాధితులు

వీళ్ళది విచిత్రమైన మనస్తత్వం. తమకి తెలియకుండానే తమను తాము హింసించుకుంటూ ఉంటారు. ఆమెరికాలో అమ్మాన్యేలు నింగర్ అనే గొప్ప పెయింటర్ ఉండేవాడు. అతను ఎవరి బొమ్మనైనా వేస్తే అచ్చుగుద్దినట్లు ఉండేది. అతను గీసిన పెయింటింగ్స్‌కి 1887 ప్రాంతంలో 5,000 డాలర్లు ఇచ్చేవారు. కానీ అతనికి ఒక విచిత్రమైన అలవాటు ఉండేది. 20 డాలర్ల నోటు బొమ్మని వేసి దాన్ని నోటుగా చూపించి మార్కెట్లో వస్తువులు కొనుక్కునేవాడు. షాపు యజమానులెవరూ అది దొంగనోటు అని అనుమానించేవారు కాదు, పైగా అతను గొప్ప పెయింటర్. చివరకు అతను ఒకసారి పట్టుబడ్డాడు. ఒక స్త్రీ తడిచేతుల్తో నోటు తీసుకోవడంతో ఇంకు తగిలి అతని బండారం బయటపడింది. ఇటువంటి స్వయం

> జీవితంలో కోలుకోలేని
> దెబ్బలు తిన్నవారు కూడా
> ఈ కాలంలో
> ఆత్మవిశ్వాసం ద్వారా
> తిరిగి కొత్త జీవితం
> ప్రారంభిస్తున్నారు.
> దానిని ఒక ఛాలెంజిగా
> తీసుకుని,
> మళ్ళీ ప్రయత్నం చేసి
> విజయం
> సాధించినవారెందరో
> ఉన్నారు.

బాధితులు కూడా ఉంటారు. తమకు కావలసినవన్నీ ఉన్నా లేనిపోని చిక్కులు తెచ్చుకుంటారు.

గత వైభవ బాధితులు

గతంలో మంచి పదవిలో ఉన్నవారు, సినిమాల్లో హీరో హీరోయిన్లుగా పేరు తెచ్చుకున్నవారు, రిటైరయ్యాక తీరిగ్గా కూర్చుని ఇపుడు పదవిలో ఉన్నవారిని విమర్శిస్తూ కాలం గడిపేస్తారు. ఒకప్పుడు బాగా నటించిన నటీనటులు, ఇప్పుడొస్తున్న సినిమాలు టీవీలో చూస్తూ "ఛీ.. ఛీ.. ఎంత ఛండాలంగా చేస్తున్నారు" అని కుటుంబ సభ్యులతో అంటుంటారు. వాళ్ళు కూడా వినివిని విసుగెత్తి "అవును" అంటారు. ఇటువంటి వారు కొత్తవారికి అవసరమైన సలహాలు ఇస్తే మంచిది. లేదా ప్రస్తుతం ట్రెండ్ ఇలాగే ఉంది అని అడ్జస్ట్ అయిపోవాలి.

మంచి ఆలోచనలపైన
మనసుకి మనసు
నిలపడమే శ్రద్ధ అంటే.
ఆ శ్రద్ధే మనిషికి
కొండంత బలాన్ని
ఇస్తుంది.
రకరకాల ప్రేరణలని
అందిస్తుంది.
జీవితాన్ని
సార్ధకం చేస్తుంది.
– వినోబా భావే

అజ్ఞాన బాధితులు

వయసులో ఉన్న యువతీయువకులు ఈకోవలోకి వస్తారు. అందరూ కాదు, కొందరు. చదువుకునే రోజుల్లో సెక్స్ వ్యామోహంలో పడటం, చెడు వ్యసనాలకు బానిసకావడం జరుగుతుంది. కాలేజిలో చదివే అమ్మాయికి, క్లాసులో అబ్బాయి నాలుగు మంచి కబుర్లు చెప్పగానే, ఉక్కిరిబిక్కిరైపోతుంది. ఆ విషయం అమ్మకి చెప్పగానే ఆవిడ చచ్చేలా చివాట్లు పెడుతుంది. ఆ అబ్బాయితో మాట్లాడవద్దని చెప్తుంది. అంతే! మర్నాటి నుండి ఆ విషయాలు అమ్మకి చెప్పదు. వాడికి ఇంకా దగ్గరవుతుంది. వాలంటైన్ డే లు, బర్త్‌డేలకు గ్రీటింగులు, మనసుకి, ప్రేమకి సంబంధించిన సంకేతాలు పంపుకుంటారు. చివరికి కలుస్తారు. తరువాత ఆ అబ్బాయి పెళ్ళికి మావాళ్ళు ఒప్పుకోవడంలేదని రొటీన్ డైలాగు చెప్పి వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటాడు – అమ్మాయి చేసిన తప్పుకి కుమిలిపోతూ కాలం వెళ్ళదీస్తుంది. ఆ అమ్మాయి కుటుంబ సభ్యుల్లో ఒకరిద్దరు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్ళడం కూడా జరగొచ్చు.

గాంధారి బాధితులు

మహాభారతంలో గాంధారికి కళ్ళున్నా తన భర్త ధృతరాష్ట్రుడికి కళ్ళులేవని, తానూ కళ్ళకు గంతలు కట్టుకుంటుంది. అలాగే కొంతమంది గతంలో తమకు తెలిసీ తెలియని వయసులో చేసిన తప్పులకు ఇప్పుడు శిక్ష విధించుకుంటున్నారు. తప్పులేకపోయినా అది తమవల్లే జరిగిందని అనుక్షణం అనుకుంటారు. దీన్ని "గాంధారీ సిండ్రోమ్" అనుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు స్కూల్లో జరిగిన పోట్లాటలో ఒక అబ్బాయి రెండోవాడి కాలుని విరగ్గొడతాడు. తరువాత అవిటి వాడిని చేసినందుకు బాగా పశ్చాత్తాపపడి, పెద్దయ్యాక తను చేసిన పాపానికి నిష్కృతి లేదని ఒక కాలు లేని అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకుంటాడు. దాని ద్వారా తన పాపం కడిగేసుకున్నట్లు ఫీలవుతాడు. ఆ అమ్మాయిని చేసుకోవడం మంచిదే కానీ, పోయినవాడి కాలు తిరిగి రాదని వీరు గుర్తించరు.

ప్రేమ బాధితులు

వీరు తమని అందరూ అర్థం చేసుకోవాలని, అభిమానించాలని తహతహ లాడుతుండారు. ఒకవేళ ఎవరైనా వారికి దగ్గరయినపుడు, ఎంతగానో ప్రేమిస్తారు. అంతవరకూ ఫరవాలేదు. కానీ వారు మరింకెవరితోనో అలా ఉండకూడదని శాసిస్తారు. తను అభిమానించే ఫ్రెండు మరొకరితో మాట్లాడటం చూసి, అసూయతో ఆత్మహత్య చేసుకున్నవారు కూడా ఉన్నారు. వీరిలో సెక్స్ ఆసక్తి కన్నా వ్యామోహం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇటువంటి అబ్బాయిల్లో హోమోసెక్స్, అమ్మాయిల్లో లెస్బియన్‌లు అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. తమ స్నేహితురాలి ఆదేశం మేరకు పెళ్ళయ్యాక భర్తను కూడా దూరంగా ఉంచిన అమాయక అమ్మాయిలు ఉన్నారు. ఇటువంటి వారికి కౌన్సిలింగ్ బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.

మనిషి జీవితంలో
ఏనాడైతే నేర్చుకోవడం
ఆపేస్తాడో, ఆనాటినుంచే
ఆ మనిషికి ముసలితనం
వచ్చినట్లే లెక్క. –
అటువంటి మనిషి
వయసు ఇరవై అయినా
అరవై అయినా, అందుకు
భిన్నంగా నిరంతరం
నేర్చుకోవాలనే తపన గల
మనిషికి
ఎంత వయస్సు వచ్చినా,
ముసలితనం రానేరాదు.

– హార్వే ఉల్మన్

సేవా బాధితులు

వీరికి సేవ చేయడం హాబీ. ఎదుటివారికి చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోలేరు. వళ్ళు మరచిపోయి సేవచేస్తారు. కానీ ఇంట్లో పూచికపుల్ల ఎత్తరు. ఇంటివారికి చేసే పనికూడా సేవలోకి వస్తుందనుకోరు. పక్కింటివారికి చేస్తేనే సేవగా భావిస్తారు. దూరపు స్నేహితుడు ఆసుపత్రిలో ఉన్నా వెళ్ళి పగలూరాత్రి సేవ చేస్తారు. ఇంట్లో వాళ్ళని హింసించి, వంట చేయించి క్యారేజీలు పట్టుకుని వెళ్తారు. సేవలతో పాటు, తమ వద్ద ఉన్న వస్తువులను ఎదుటివారికి ఇవ్వటంలో ఎంతో ఆనందం పొందుతారు. అది ఇచ్చినందువలన ఇంట్లో వారికి కోపం వస్తుందని తెలిసినా ఆ విషయం పట్టించుకోరు.

ఆశావాదులు తమకు ఎదురయ్యే ప్రతి అవరోధంలోనూ అద్భుతమైన అవకాశాన్ని సృష్టించుకుని ముందుకు సాగిపోతుంటారు. కానీ, నిరాశావాదులు తమని కరుణించే ప్రతి సువర్ణవకాశంలోనూ, అడ్డుతగిలే అవరోధాన్ని ఊహించుకుని వెనుకంజవేస్తుంటారు.

– ఎల్.పి.జాక్స్

భూతకాల బాధితులు

గతంలో జరిగిన తప్పువల్ల నేడు కూడా బాధననుభవిస్తున్నామని కుమిలిపోతూ, ఈ బాపతు వారు మార్పుకి ఇష్టపడరు. నాకు తెలిసిన మిత్రుడొకడు ఇపుడు రాష్ట్రంలో ఒక అధికారి. పని బాగా చేస్తాడు. కానీ ఇంగ్లీషులో మాట్లాడ్డం, డ్రాఫ్టింగ్ రాదంటాడు. ఎందుకంటే డిగ్రీ దాకా తెలుగులో చదివాను. ఇప్పుడేం వస్తుందంటాడు. నిజానికి అతను ఆరునెలలు గట్టిగా కృషిచేస్తే ఆ బాధ నుండి గట్టెక్కవచ్చునని తెలిసినా ఆ పనిచేయడు. రిటైరయ్యేవరకూ అలా బాధపడుతూనే ఉంటాడు. దానిని సైకాలజీలో ఏబెల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. ఏబెల్ గురించి బైబిల్లో చదవొచ్చు. గతంలో తాము అనుభవించిన సమస్యలను, చేసిన తప్పులను పదే పదే తలచుకుంటూ వర్తమానాన్ని అనుభవించలేరు. ఇటువంటివారు వాస్తవాన్ని గుర్తించి, భూతకాలానికి గుడ్‌బై చెప్పాలి.

మూగ బాధితులు

వీరికి మొహమాటం ఎక్కువ. అస్సెర్టివ్‌నెస్ ఉండదు. తమకింద పనిచేసే స్టాఫ్ సరిగ్గా టైముకి రానప్పుడు గట్టిగా చెప్పలేరు. చెప్తే తరువాత ఏదైనా సమస్య వస్తుందేమోనని భయం. తమ స్నేహితులు, తమని నిలువునా దోచుకుంటున్నారని తెలిసినా, లోలోపల కుమిలిపోతారు తప్ప పైకి అనలేరు. అదేవిధంగా తాము చేసిన పనికి, మరొకరు క్రెడిట్ తీసుకుంటున్నా పైకి అనలేరు. ఇటువంటి వారు ఏమీ లేకపోయినా కనీసం అడగాలి. అడగక పోవడం వలన ఎదుటివారు పూర్తిగా చులకన చేస్తారని తెలిసినా అడగరు, అడగలేరు. ఇటువంటి వారు లౌక్యంగా మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. మొదట్లో కొంత ఇబ్బందిగా అనిపించినా రాను రాను అలవాటయిపోతుంది.

సింహ బాధితులు

వీరు బోనులోని సింహంలాగ ఎప్పుడూ గుర్రుమంటూ ఉంటారు. "ఈ బోను లేకపోతే వీళ్ళందర్నీ చీల్చి ఛండాడేసేదాన్ని" అనుకుంటుంది సింహం. ఉద్యోగంలో తన బాస్‌ని చూసి "వీడి బొంద, వీడికేం తెలుసు? నేను కూడా వాడి పొజిషన్లో ఉంటే ఓ చూపు చూసేవాడిని" అని తనలో తానే కుమిలిపోతూంటాడు. దానివల్ల ఉన్న ఉద్యోగంలోని ఆనందాన్ని అనుభవించలేడు. ఇతరులు సాధించిన విజయాన్ని అభినందించలేడు. వ్యాపారంలో పైకి వచ్చినవారిని, కులప్రాతిపదికపై ఉద్యోగాలు సంపాదించినవారిని, రాజకీయ బలంతో పైకొచ్చినవారిని వీరు ఎల్లవేళలా విమర్శిస్తూ, వారి పూర్వ చరిత్ర గురించి కథలు అల్లి ప్రచారం చేస్తుంటారు.

పైన ఉదహరించిన బాధలన్నీ స్వయం కల్పితాలనే సత్యాన్ని అందరూ గుర్తించాలి. "మారుతున్న కాలంతో పాటు నేను మారాలి" అని అనుకుని ఓర్పుతో వ్యవహరించాలి. అటువంటి వారికి ఒక మంచి పుస్తకం సహాయపడగలదు.

మానవ స్వభావం సహజంగా మార్పుని ప్రతిఘటిస్తుంది. మార్పు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మార్పువలన భవిష్యత్తులో మంచి జరుగుతుందని తెలిసినా, చాలామంది దానిని అందుకోటానికి సంకోచిస్తారు. ఏదో ఉన్నదానితో సర్దుకుపోదాం, అనవసరమైన వత్తిడి ఎందుకనుకుంటారు. కానీ ఇప్పటి పరిస్థితుల్లో ఆ వైఖరి పనికిరాదు. అందరూ మారాలి.

ఇటువంటి బాధితులు మార్పుని ఆహ్వానించాలి. "ఇంతవరకు జరిగింది చాలు, ఇకముందు మారుతాను" అనుకోవాలి. ఇవి ఇలా రాయటంలో నా ఉద్దేశమేమిటంటే, మీలో ఎవరికైనా పైన చెప్పిన బాధలుంటే తక్షణం బయటపడండి. వాళ్ళ అనుభవాలనుండి మీరు పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. ఈ సందర్భంగా ఆర్థర్ బారీ అనే నగల దొంగ గురించి మీకు చెప్పాలి.

అతను వృత్తిరీత్యా చక్కని టైలరు. బట్టలు చాలా అందంగా కుట్టేవాడు. తరువాత ఆ వృత్తి వదిలి దొంగతనం మొదలుపెట్టాడు. అతన్ని అంతర్జాతీయ జ్యూయల్ తీఫ్ అనేవారు. అమెరికా, ఇంగ్లండు, ఫ్రాన్సు దేశాల్లో అత్యంత విలువైన వజ్రహారాలన్నీ అతను ఒకప్పుడు కాజేసినవే. తరువాత పోలీసులు వాటిని స్వాధీన పరుచుకుని యజమానులకు అందజేసారు. అన్నిసార్లు పట్టుబడినా, చివరకు ఫలితం దక్కకపోయినా అతను 60 ఏళ్ళు వచ్చేవరకు అలాగే ఉన్నాడు. ఆ తరువాత ఒక మత ప్రవక్త బోధనతో మారి ప్రశాంతంగా ఒక గ్రామంలో నివసించడం ప్రారంభించాడు. ఒకసారి ఒక జర్నలిస్టు వచ్చి "మీరు చేసిన దొంగతనాలలో కల్లా అతి పెద్దది ఏది?, దానివలన ఎవరికి హాని జరిగింది?" అని అడిగాడు. "నా జీవితంలో నేను చేసిన అతి పెద్ద దొంగతనం, నా విలువైన కాలాన్ని కాజేయడమే. జీవితంలో 30 ఏళ్ళు జైల్లో గడిపాను. దానివలన నేను సమాజానికి హాని చేసాను. నా సేవను అందించలేకపోయాను. నా కుటుంబానికి ద్రోహం చేసాను. ప్రభుత్వ సొమ్ముతో జైల్లో తింటూ కూర్చున్నాను" అన్నాడు కళ్ళనీళ్ళతో.

అబ్‌నార్మల్‌గా ప్రవర్తించే వారు కొందరిళ్ళలో ఉన్నా అది వారు గుర్తించకపోవటం అమాయకత్వం. తెలిసీ కూడా చర్య తీసుకోకపోవడం మూర్ఖత్వం. ఇలా చేయబట్టే నేపాలు యువరాజు దీపేంద్ర 17 కుటుంబ సభ్యులను కాల్చి చంపి, చివరకు తానూ చచ్చాడు.

అసమర్థుల ఆరు లక్షణాలు

మానవ స్వభావం సహజంగా మార్పుని ప్రతిఘటిస్తుంది. మార్పు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మార్పువలన భవిష్యత్తులో మంచి జరుగుతుందని తెలిసినా,

చాలామంది దానిని అందుకోటానికి సంకోచిస్తారు. ఏదో ఉన్నదానితో సర్దుకు పోదాం, అనవసరమైన వత్తిడి ఎందుకనుకుంటారు. కానీ ఇప్పటి పరిస్థితుల్లో ఆ వైఖరి పనికిరాదు. అందరూ మారాలి. గతంతో తెగతెంపులు చేసుకోవాలి. బుర్రలోని పాతదుమ్ముని దులిపేసుకుని, వర్తమానమనే ప్రధాన వాహినిలోకి అడుగుపెట్టాలి. భవిష్యత్తులో అందుకోబోయే విజయాలకు నేడు పునాది వేయాలి. చిత్తశుద్ధితో పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి.

ఆమధ్య ఇరవై ఏళ్ళ యువకుడిని నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు తల్లిదండ్రులు. అతను పదవ తరగతి ఫెయిలయ్యాక స్కూలుకి వెళ్ళలేదు. ఎవరు ఎంత చెప్పినా వినలేదు. ఇంట్లో అతను చేసే అల్లరి అంతా ఇంతా కాదు. తమ్ముణ్ణి, చెల్లాయిని కొడుతుంటాడు. వాళ్ళు డిగ్రీలు చదువుతున్నారు. వాళ్లంటే పడదు. తల్లిదండ్రులకు తనంటే ఇష్టంలేదనీ, తనను చిన్నతనంలో మంచి స్కూల్లో వేయలేదనీ, తప్పులు చేస్తుంటే సరిదిద్దలేదనీ, అందుకే ఇలా అయ్యాననీ అంటాడు. ఒకసారి తండ్రి మీద కూడా చేయి చేసుకున్నాడు. తల్లంటే లెక్కేలేదు. అతను కూర్చోమంటే కూర్చోవాలి, నిలబడమంటే నిలబడాలి. అర్ధరాత్రి లేపి, నాకు పకోడీలు వేసిపెట్టు అంటే చచ్చినట్లు వేసిపెట్టాలి. తల్లీతండ్రీ ఒకేగదిలో పడుకోటానికి వీల్లేదని ఆర్డరువేసాడు. ఒకసారి వాళ్ళు అలా పడుకున్నపుడు, గదిలోకి వెళ్ళి ఆ మంచం విరగ్గొట్టాడు.... ఇలా అతను చేసే ఆగడాలకు అంతే లేదు. అవి రాస్తే పాఠకులు అతన్ని తన్ని రావడం ఖాయం.

ఇంతకీ విషయమేమంటే అతని మానసిక పరిస్థితి బాగా లేదనే సత్యాన్ని అతను గుర్తించలేదు. తల్లిదండ్రులకీ అనిపించలేదు. ఇటువంటి భాగోతాలు కొందరిళ్ళలో జరుగుతున్నా, అది వారు గుర్తించకపోవటం అమాయకత్వం. తెలిసీ కూడా చర్య తీసుకోకపోవడం మూర్ఖత్వం. ఇలా చేయబట్టే నేపాలు యువరాజు దీపేంద్ర

కొందరు
మరీ మొండి మనుషులు.
కంపెనీలో యజమాని
కావొచ్చు, కుటుంబంలో
ఒక సభ్యుడు కావచ్చు.
తమ మాటే నెగ్గాలని
తను చెప్పిన మాట
అందరూ నోర్మూసుకుని
వినాలని శాసిస్తారు.
మంచి సలహాలిచ్చినా
పుచ్చుకోరు.
వీరు చివరకు ఏకాకి
కావటం తథ్యం.

17మంది కుటుంబ సభ్యులను కాల్చి చంపి, చివరకు తానూ చచ్చాడు. చివరకు ఆ యువకుడి వలన చెల్లికి ప్రమాదమవుతుందని భయపడే పరిస్థితి కూడా వచ్చింది. చెల్లి స్నానం చేస్తుంటే కీహోల్ నుండి చూసే పరిస్థితికి కూడా వచ్చాడు. ఎట్టకేలకు తమ్ముడి స్నేహితుడు అవన్నీ గమనించి, తల్లిదండ్రులను వప్పించి నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు. నేను ఆ అబ్బాయిని తీసుకురమ్మన్నాను. వాళ్ళు వణికిపోయారు. "వాడిని తీసుకురావడం అసాధ్యం, పైగా ట్రీట్‌మెంటు అంటే మా అందర్నీ చంపేస్తాడు" అన్నాడు తండ్రి భయం భయంగా.

"ఏం పరవాలేదు, నేను డాక్టర్ని కాదు. మెజీషియన్ అని చెప్పి తీసుకురండి, నా దగ్గర అసిస్టెంటుగా తీసుకుంటానని నాతో పాటు విదేశాలకు తీసుకువెళ్తానని చెప్పండి" అన్నాడు. నేను మెజీషియన్ అవటం వలన ఇదొక అడ్వాంటేజ్‌గా ఉంది. నా వద్దకు రావడటానికి సంశయం, భయం కూడా ఉండవు. ఎవరైనా చూస్తారేమో, ఏదైనా అనుకుంటారేమోననే టెన్షన్ ఉండదు.

మొత్తానికి మర్నాడే తీసుకువచ్చారు. నాలుగు మేజిక్ కబుర్లు చెప్పి, నెమ్మదిగా వ్యక్తిగత విషయాలు అడిగాను. తాను చదువుమానేసాననీ, దానికి కారణం తల్లిదండ్రులేననీ, అటువంటి పేరెంట్స్ ప్రపంచంలో ఎవరికీ ఉండరనీ చెప్పుకుంటూ వచ్చాడు.

"పేరెంట్స్‌తో నీకెందుకు? నువ్వు బయటకొచ్చి ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేయవచ్చుకదా?" అని అడిగాను.

"ఎందుకు చెయ్యాలి? వాళ్ళు నన్నెందుకు కన్నారు? వాళ్ళు చచ్చే వరకు నన్ను భరించాల్సిందే!" అన్నాడు కోపంగా.

"భరిస్తారు. అదెలాగూ తప్పదు. కానీ నీ ప్రవర్తన వలన వాళ్ళు మానసికంగా నలిగిపోతున్నారు. నీ తమ్ముడు, చెల్లీ, ఎవరికీ చెప్పుకోలేక, నీ ప్రవర్తనను భరిస్తున్నారు. దీని ప్రభావం వారి చదువు మీద ఉంటుంది" అన్నాను.

నాణ్యతఅనేది
అమాంతం వచ్చి
పడేది కాదు.
ఓ ఉన్నతమైన ఆదర్శం,
నిజాయితీతో చేసే కృషి.
ప్రతిభావంతమైన
నాయకత్వం, నేర్పరితనం
గల యాజమాన్యం –
అన్నీ కలిస్తే వస్తుంది
నాణ్యత.

– డబ్ల్యు.ఎ. ఫాస్టర్

"ఉండనీయండి. వాళ్ళ ఖర్మ. ఈ తల్లిదండ్రులకు పుట్టినందుకు వాళ్ళు అనుభవించాల్సిందే!"

"తప్పు అలా అనకూడదు. నువ్వు మారాలి. నువ్వొక్కడివి మారితే ఇంటిల్లిపాదీ ప్రశాంతంగా ఉంటారు. నువ్విలాగే ఉంటే జీవితాంతం అందరూ కుమిలిపోతారు. పైగా దీని ప్రభావం వచ్చే జనరేషన్ మీద కూడా ఉండవచ్చు, మీ తమ్ముడి, చెల్లెలు పిల్లలు కూడా నీలాగ తయారవ్వొచ్చు" అన్నాను.

"తయారవనివ్వండి. వాళ్ళ పిల్లలు కూడా అలాగే కానివ్వండి. అప్పటికి కానీ మా తల్లిదండ్రులకు బుద్ధిరాదు" అన్నాడు కసిగా.

ఇక నేను క్షణం ఆలస్యం చెయ్యలేదు. అతను డిప్రెషన్లో ఉన్నాడని గ్రహించాను. అతను కూడా అద్భుతాలు చేయగలడనీ, కుటుంబ సభ్యులు అతనిని మార్గదర్శిగా తీసుకునే విధంగా మారగలడని, అది కష్టమైన పని కాదని చెప్పి, సైకియాట్రిస్టు వద్ద ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోమని చెప్పి, తెలిసిన మంచి సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరికి పంపాను. అయితే అలా చెయ్యడానికి నా తలప్రాణం తోకకు వచ్చింది. అది వేరే విషయం. ఎంతటి మూర్ఖుడైనా మారాలంటే మంచి మాటల ద్వారా సాధ్యమేనని చెప్పడానికి ఈ కేసురాసాను. అతను 6 నెలల్లో పూర్తిగా నార్మల్ అయ్యాడు. అనంతరం నా దగ్గర సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్చుకుని ఇపుడు ఓపెన్ యూనివర్శిటీలో డిగ్రీ చదువుతున్నాడు.

ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది ఎగరడానికే ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే బహుతక్కువమంది మాత్రం ఎగరడంతోపాటు, అవసరమైనప్పుడల్లా వంగడానికి సైతం వెనుకాడరు. అలాంటి వాళ్ళు, వివేకవంతులు అవడానికి ఆస్కారం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

– జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా.

ఎఫెక్టివ్ - డిఫెక్టివ్

ఎఫెక్టివ్ మనుషులు ఎలా పనిచేస్తారో సమస్యలను ఎలా పరిష్కరిస్తారో మనం చదివాం. ఇపుడు డిఫెక్టివ్ (DEFECTIVE) మనుషులు ఎలా ఉంటారో చూడండి. వీటిని నేను అసమర్థుల ఆరు గుణాలు అని అంటాను.

1. నా ఖర్మ! ఎలా రాసుంటే అలాగే జరుగుతుంది :

ఈ బాపతు జనం రిస్క్ తీసుకోటానికి ఇష్టపడరు. జరిగేది జరగక మానదు అనే వేదాంతంలో బతికేస్తారు. ఇతరులు విజయం సాధిస్తే "అది వారి అదృష్టం" అని సరిపుచ్చు కుంటారు. నా కాలం ఖర్మం కలిసొస్తే నేను కూడా బిల్‌గేట్స్, అంబానీలా అవుతాను అంటూ బఠానీలు తింటూ కూర్చుంటారు.

2. నాకన్నీ తెలుసు, నాకెవరూ చెప్పనవసరం లేదు :

ఈ కోవకి చెందినవారిలో అహంకారం అధికంగా ఉంటుంది. తాము చేస్తున్నది తప్పని తెలిసినా, ఎదుటివారు చెప్తున్నది కరక్టని తెలిసినా అది అంగీకరించరు. తనకొక స్ట్రాటజీ ఉందనీ, పథకం ప్రకారమే సాగుతున్నాననీ, తనకెవరూ చెప్పనవసరం లేదనీ ఖచ్చితంగా చెప్పి, చివరకు నష్టపోతారు.

3. నా మాటే నెగ్గాలి, నామాటే వినాలి :

కొందరు మరీ మొండి మనుషులు. కంపెనీలో యజమాని కావొచ్చు, కుటుంబంలో ఒక సభ్యుడు కావచ్చు. తమ మాటే నెగ్గాలని తను చెప్పిన మాట అందరూ నోర్మూసుకుని వినాలని శాసిస్తారు. మంచి భవిష్యత్తు, అభివృద్ధి కొరకు ఎవరైనా సలహాలిచ్చినా పుచ్చుకోరు. వీరు చివరకు ఏకాకి కావటం తథ్యం.

4. నా పద్ధతి ఇంతే! నేను మారను:

కొందరు మార్పుని తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తారు. వీరిలో నిలువెల్లా ఈగో (EGO) ఉంటుంది. "నేను ఇలాగే ఉంటాను, ఇలాగే చేస్తాను, ఇలాగే ప్రవర్తిస్తాను, మీరు ఏడ్చినా, గోలపెట్టినా, నేను మారను, నా వ్యసనాలు వదులుకోను. మీ ఇష్టం ఉంటే ఉండండి. లేకపోతే కట్టకట్టుకుని చావండి" అంటారు. వీరు బోర్డరులైన్ డిప్రెషన్లో ఉంటారు. వీరికి ఒక బయటి వ్యక్తి

జీవితంలో ఉన్నన్ని
కొత్త కొత్తపాఠాలు
మనిషికి మరెక్కడా
లభించవు
ఈ ప్రపంచంలో.
ఏదో కారణంగా మనలని
కలుస్తుండే మనుషుల
ద్వారా, మనం ఎన్నో
విషయాలని
నేర్చుకోవచ్చు.
ఓ వ్యక్తి మన సలహాలని
అడిగాడంటే, అర్థం –
మన నుంచి పొగడ్తలని
ఆపేక్షించడమే.

– చెస్టర్ ఫీల్డ్

మంచిమాటలతో సైకియాట్రిస్టు వద్దకు తీసుకువెళ్తే ఫలితం ఉంటుంది.

5. నా ఇష్టం, నేనెవరి మాటావినను :

ఇది చాలా ముదురు సరుకు. వీరికి కౌన్సిలింగ్ పనికిరాదు. ఎవరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. చేసినా బుర్రలు తిని, వారిని సైకియాట్రిస్టు దగ్గరకు పంపుతారు. ఇటువంటి వారిని వైద్యుడి దగ్గరకు రమ్మంటే రారు. పైగా అలా చెప్పినవాళ్ళని మెంటల్ హాస్పిటల్‌కి వెళ్ళమని సలహా ఇస్తారు. ఇటువంటి వారికి కాలం గట్టి గుణపాఠం చెప్తుంది. లేదా ఆధ్యాత్మిక భావన, పెళ్ళి, సంసారం, స్థలమార్పు మనసు మరల్చగలవు.

6. ఈరోజైనా రేపైనా ఒకటే :

వీళ్ళు తిండి, నిద్ర తప్ప ప్రతీ పనీ, వాయిదా వేస్తుంటారు. ఈ రోజుకీ, రేపటికీ తేడా ఏమిటి? అని అంటారు. టైమ్ మేనేజ్‌మెంటు విలువ తెలీదు. పైగా ఎప్పుడు, ఏది ఎలా రాసి ఉంటే అలా జరుగుతుంది అని వేదాంతం మాట్లాడుతారు. ఇటువంటి వారి వలన ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉంది.

పైన చెప్పిన వ్యక్తులందరూ, మారడానికి సిద్ధపడాలి. లేదా భవిష్యత్తులో సమస్యలు తప్పవు. ఎలా మారాలో, నేను చెప్పడం కన్నా ఇతరులు చెప్పటం కన్నా మీకే బాగా తెలుసు. ఎందుకంటే మీరు ఎవ్వరి మాటా వినరు... మీ మాట తప్ప.

సమస్యాత్మక వ్యక్తులు

"మీలోని లోపాలు తెలుసుకుంటే, మీ ప్రవర్తన మారుతుంది.

మీ ప్రవర్తన మారినప్పుడు మీ వైఖరిలో తేడా వస్తుంది.

మన సమయాన్ని
అధికంగా హరించి వేసే
చర్య వాయిదాలు
వెయ్యడమే.
మీరు ఏ రంగంలో
ఉన్నా, ఎప్పటి పని
అప్పుడు చెయ్యక
వాయిదాలు వేసుకుంటూ
పోవడం వలన సమస్యలు
జటిలమవుతాయి. చివరి
క్షణంలో చేయడం వలన
ఫలితం తారుమారు
కావచ్చు.
దీనికి విరుగుడు ఒక్కటే.
రేపటి పని
ఈరోజు చెయ్యాలి.
ఈ రోజు పని ఇప్పుడే
చెయ్యాలి.

మీ వైఖరి మారినపుడు విజయం మీ ముందు వచ్చి వాలుతుంది."

ఈ రహస్యం అందరికీ తెలిసినదే అయినా అందరూ విజయం సాధించలేక పోవడానికి కారణం ఏమిటి? అని పరిశోధిస్తే రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది తమలోని లోపాలను, లోపాలుగా భావించక పోవడం, రెండవది ఎదుటివారు అదృష్టవంతులనీ, అన్నీ కలిసొచ్చాయని అనుకుని ప్రయత్నం విరమించడం. "నేను మారతాను" అనుకున్న వారిని విజయం వరిస్తుంది. "నా పద్ధతి ఇంతే" ననుకున్నవారిని వదిలేస్తుంది.

ఓ మనిషి తనకు తాను సాయం చేసుకోగలగడం అన్నింటికన్నా ముఖ్యం. అదే వ్యక్తి వికాసానికి అసలైన ఆధారం అవుతుంది. ప్రపంచంలో ఎంతోమంది గొప్పవారి జీవితాలలో ఈ సత్యం అర్థమవుతుంది. బయట నుంచి లభించే సాయం కన్నా, మనిషికి, లోలోపల నుంచి లభించే సాయం ఎన్నో రెట్లు గొప్పది.
– శామ్యూల్ స్మైల్స్

బలహీనతల చట్రంలో ఇరుక్కున్న వ్యక్తులు

వీరిని Problem People అంటారు. వీరిలో ఈ 13 గుణాల్లో ఏవో రెండు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ గుణాలు ఉంటాయి.

1. **P**rocrastination (వాయిదాలు వేసే గుణం)
2. **R**eservedness (ముభావంగా ఉండే గుణం)
3. **O**ver talking (అతి వాగుడు)
4. **B**uck passing (తప్పించుకునే గుణం)
5. **L**aziness (బద్ధకం)
6. **E**ccentric (అన్నింటా అతి ప్రవర్తన)
7. **M**artyrs (త్యాగమూర్తులు)
8. **P**essimistic (నిరాశావాదం)
9. **E**motional (ఉద్రేకపడే గుణం)
10. **O**ver confidence (అతి విశ్వాసం)
11. **P**rejudice (ద్వేష గుణం)
12. **L**ow esteem (స్వీయ గౌరవం తక్కువ)
13. **E**goism (అహంకారం)

వీటి మొదటి అక్షరాలు కలిపితే PROBLEM PEOPLE అని వస్తుందని మీరు గ్రహించే ఉంటారు.

ప్రాబ్లెం అంటే సమస్యలు. ఆ సమస్యలేమిటో వాటికి పరిష్కారం ఏమిటో చర్చిద్దాం.

1. వాయిదాల వ్యాధి - Procrastination

ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. Procrastination is the thief of the time అంటారు. మన సమయాన్ని అధికంగా హరించి వేసే చర్య వాయిదాలు వెయ్యడమే. మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నా, ఎప్పటి పని అప్పుడు చెయ్యక వాయిదాలు వేసుకుంటూ పోవడం వలన సమస్యలు జటిలమవుతాయి. చివరి క్షణంలో చేయడం వలన ఫలితం తారుమారు కావచ్చు. దీనికి విరుగుడు ఒక్కటే. రేపటి పని ఈరోజు చెయ్యాలి. ఈ రోజు పని ఇప్పుడే చెయ్యాలి. ఇంట్లో అద్దం మీద "Do it Now " అని రాసుకుంటే ఇంకా మంచిది. అది చూడగానే ఆ సమయంలో చెయ్యగలిగే పని చెయ్యాలి.

2. అతి గంభీరం – Reservedness

కొంతమంది నలుగురిలో కూర్చున్నా కూడా చాలా రిజర్వుడుగా ఉంటారు. చూసేవారు వీరు ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సుతో బాధపడుతున్నారని అనుకుంటారు. లేదా గర్వం అనుకుంటారు. రైల్లో పక్క పాసెంజరుతో మాట్లాడినా, అతను మర్నాడు తమ ఇంటికి వచ్చేస్తాడేమోనన్నంత భయంతో వీలైనంత ముభావంగా ఉంటారు. ఇటువంటి వారు ముఖానికి ఒక నవ్వు పులుముకుని సరదాగా కలిసిపోవాలి. రోజుకి కనీసం ఇద్దరితో ఏదో విధంగా మాట కలపాలి.

3. అన్నింట్లో వేలు - అతి వాగుడు – Over talking

వీళ్ళు ఎదుటివారిని అసలు మాట్లాడనివ్వరు. ప్రతి మాటకీ అడ్డువస్తారు. తమకు అవసరమైన సమాచారం ఎదుటివారు ఇస్తున్నా, మధ్యలో కలుగజేసుకుని తమ గురించి చెప్పుకోవడమో, పనికిరాని రిఫరెన్సులు

అందరు విజయం సాధించలేక పోవడానికి కారణం ఏమిటి? అని పరిశోధిస్తే రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది తమలోని లోపాలను, లోపాలుగా భావించక పోవడం, రెండవది ఎదుటివారు అదృష్టవంతులనీ, అన్నీ కలిసొచ్చాయని అనుకుని ప్రయత్నం విరమించడం.

అహంకారం ఉన్న వ్యక్తి ఎంత గొప్పవాడైనా ఒకరోజు మట్టి కరచి తీరుతాడు. అందుకే పదవిలో ఉన్నప్పుడు పదిమంది అభిమానిస్తున్నప్పుడు ఒళ్ళు దగ్గరుంచుకోవాలి, కళ్ళు పైకి వెళ్ళగూడదు. అలా వెళ్ళిన వారిని ప్రజలు తరువాత ఎంత హీనంగా చూస్తారో అనుభవిస్తున్నవారికి తెలుసు.

తీసుకురావడమో చేస్తుంటారు. ఉదాహరణకి ఒక నిరుద్యోగి ఇంజనీరు తనకు ఉద్యోగం ఇప్పించమని ఒక వ్యక్తిని కోరాడనుకోండి. ఆ వ్యక్తి సమాధానం చెప్తూ 'హైదరాబాదులో సత్యం కంప్యూటర్స్'లో ఖాళీలు ఉన్నాయని ఆ మధ్య...." అంటూండగానే "అవునవును నేనూ విన్నాను, ఆ కంపెనీలో మా ఊరి మునసబు గారి అల్లుడు ఉన్నాడు..." అంటూ రెండు నిమిషాలు చెప్తాడు. "సరే! మీ మునసబు గారి అల్లుడినే అడుక్కో" అని ఆ వ్యక్తి చక్కాపోతాడు.

4. తప్పించుకునే తత్వం – Buck passing

ఈ తత్త్వం ఇండస్ట్రీస్‌లో ఎక్కువ కనపడుతుంది. ఒక కంపెనీలో తయారయిన వస్తువు లోప భూయిష్ఠమని తేలినపుడు మేనేజింగ్ డైరెక్టరు, సీనియర్ మేనేజర్ని మందలిస్తాడు. అతను ఈ తప్పు నాది కాదని జూనియర్ మేనేజర్ని చూపిస్తాడు. అతను సూపర్‌వైజర్‌ది తప్పంటాడు. సూపర్‌వైజర్ వర్కర్‌ది తప్పంటాడు. చివరకు వర్కర్ ఉద్యోగం ఊడుతుంది. ఇటువంటి వారు తమలోని తప్పును తెలుసుకుని, మళ్ళీ ఆ తప్పును చేయకుండా ఉండాలి. A good workman never blames his tools అంటారు. అంటే బాగా పనిచేసేవారెవరైనా తమ పనిముట్లని ఎప్పుడూ తప్పు పట్టరు. తమలోని లోపాల్ని తెలుసుకుని సరిదిద్దుకుంటారు.

5. బద్ధకం – Laziness

ఇది ప్రథమ శత్రువని చెప్పుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా విద్యార్థుల విషయంలో ఇది తీరని హాని చేస్తుంది. ఎంత చదవాలని ఉన్నా, ఎంత సాధించాలని ఉన్నా వారిని ఈ బద్ధకం వెనక్కి లాగుతూ ఉంటుంది. అదే టెలివిజన్ ముందు కూర్చుంటే ఆ బద్ధకం మాయమయిపోతుంది. బద్ధకం తమ భవిష్యత్తుని మంట కలుపుతుందని వారికి

తెలిసినా వారు గుర్తించరు. అటువంటివారు బద్ధకాన్ని విడిచి పెట్టాలంటే యోగ, సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం నేర్చుకుని భవిష్యత్తుని విజువలైజేషన్ చేయడం శ్రేయస్కరం.

6. అన్నింటా - అతి ప్రవర్తన – Eccentric

వీళ్ళు విచిత్రమైన వ్యక్తులు. ఎదుటివారు ఏమనుకుంటారోనని ఆలోచించరు. చేసే పనులు అతి విచిత్రంగా, విడ్డూరంగా ఉంటాయి. ఎవరు ఎన్ని సలహాలిచ్చినా పెడచెవిన పెడతారు. తాము చేసినదే సిద్ధాంతం అంటారు. ఇటువంటి మొండి మనుషుల్ని బాగు చేయాలంటే అటువంటి తిక్క శంకరయ్యే అతన్ని తగులుకోవాలి.

7. త్యాగమూర్తులు – Martyrs

త్యాగమూర్తులు అంటే దేశం కోసం త్యాగం చేసేవారు కాదు. వీరు తమకు వచ్చిన అవకాశాలను బడాయిగా ఇతరులకు ఇస్తారు. ఆనక ఇంటికి వెళ్ళి కుమిలిపోతారు. వీరికి 'నో' చెప్పడం కానీ 'సారీ' చెప్పడం కానీ రాదు. తమ ఇంటికి వచ్చిన అతిథి ఏదైనా ఒక పుస్తకం, వస్తువో చూసి 'చాలా బాగుంది' అనడం చాలు, అది ఇచ్చేసి, తరువాత ఇంట్లో వాళ్ళతో చివాట్లు తింటారు.

8. నిరాశావాదులు – Pessimistic

కొందరు దేవుడు ప్రత్యక్షమయినా నమ్మరు. భవిష్యత్తు అంధకారంగా ఉంటుందనీ ప్రపంచంలో అందరికన్నా తామే దురదృష్టవంతులమనీ అనుకుంటూంటారు. వీరు ఏ పని తలపెట్టినా విజయం సాధించలేమనే అనుకుంటారు. ఒకవేళ విజయం సాధించినా, అదేదో తమకు తెలియకుండా వచ్చిందనీ రేపటి పనిలో మాత్రం గ్యారంటీగా ఫెయిలవుతామనే గాఢ విశ్వాసం ఉంటుంది. వీరు ఆశావాదిగా మారడానికి ఒక మంచి స్నేహితుడు చాలు.

మనం పెరిగిన వాతావరణం, పరిస్థితులు, అభిప్రాయాలను బట్టి కొన్ని విషయాలలో కొన్ని విశ్వాసాలను, మనసులో ముద్రించు కుంటాం. కొందరు జీవితాంతం వాటినే పట్టుకుని వేళ్ళాడు తుంటారు. కానీ నేటి పరిస్థితులను బట్టి మన దృక్పథంలో మార్పు తెచ్చుకోవాలి. దానినే పేరడైమ్ షిఫ్ట్ (Paradigm Shift) అంటారు సైకాలజిస్టులు.

“పేరడైమ్” అనే పదం గ్రీకు భాషలో పుట్టింది. అంటే పద్ధతి, దృక్పథం, ఊహ, చట్రంలో బిగించిన చిత్రం, సిద్ధాంతం, నమూనా, ఆచారం, నమ్మకం ఇలా చాలా అర్థాలున్నాయి. అంటే ఒకే విషయం గురించి మనకు కొన్ని ఖచ్చితమైన అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. కాలం మారినా, పరిస్థితులు మారినా అవి మార్చుకోడానికి చాలామంది ఇష్టపడరు.

9. ఉద్రేక పడే గుణం – Emotional

వీరి భావావేశాలు చాలా అధికంగా ఉంటాయి. వీరి ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. ఆవేశం వచ్చినా కష్టమే – ఆనందం వచ్చినా కష్టమే. ఇటువంటి వారికి ఎమోషనల్ ఇంటలిజన్స్ చాలా అవసరం. లేని పక్షంలో ఆత్మీయులను దూరం చేసుకోవచ్చు లేదా మానసిక సమస్యలకు లోను కావచ్చు. ఇటువంటివారు రోజూ రిలాక్సేషను సాధన చెయ్యడం మంచిది.

10. అతి విశ్వాసం – Over confidence

ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. దీనివలన మొదటికే మోసం రావచ్చు. ఇటువంటి వారు తమతో పాటు ఇతరులకు కూడా సమస్యలు తీసుకొస్తారు. సమస్య వచ్చిన తరువాత తట్టుకోలేరు. కాబట్టి వీరు ఎల్లవేళలా తమ హద్దులు తెలుసుకుని ప్రవర్తించడం శ్రేయస్కరం. ఇటువంటి వారికి ఒక మంచి స్నేహితుడి అవసరం ఉంది. వారు సమయ సందర్భాన్ని బట్టి హెచ్చరిస్తూ ఉండాలి.

11. ద్వేషభావం – Prejudice

వీరు ఎదుటివారి గురించి ముందుగానే ఒక అంచనా వేసుకుంటారు. ఫలానా మతం వాళ్ళు ఇలాంటివారు, ఫలానా కులం వాళ్ళు అలాంటివారు, ఫలానా ప్రాంతం వాళ్ళు ప్రమాదకరమైన వారు అనే అభిప్రాయానికి వచ్చి దానికి తగ్గట్లుగా ప్రవర్తిస్తారు. అవతలి వారు ఎంత ఆత్మీయంగా ఉన్నా “ఈ కులం వారు కొండ చిలువ లాంటి వారు ఎప్పుడో చుట్టేసి మింగేస్తారు'' అని ఊహించుకుంటారు. ఇటువంటి వారు చివరకు రెంటికి చెడ్డ రేవడి అవుతారు.

12. స్వీయ గౌరవం తక్కువ – Low esteem

కొందరు ఎన్ని విజయాలు సాధించినా, ఎంత మంచి స్థితిలో ఉన్నా తమని తాము తక్కువగా అంచనా

వేసుకుంటూ రోజు రోజుకీ ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు పెంచుకుంటారు. అటువంటి వారు తమలో ఉన్న బలహీనతలను భూతద్దంలోంచి చూడటం మానివేసి, తమలో ఉన్న బలాలు, అవకాశాలు, అర్హతలను గుర్తించి అందరూ అభిమానించే విధంగా ప్రవర్తించడం ప్రారంభించాలి.

13. అహంకారం – Egoism

మనిషిని అథఃపాతాళానికి తోసివేసేది అహంకారమే. అహంకారం ఉన్న వ్యక్తి గొప్ప నాయకుడైనా, నటుడైనా ఒకరోజు మట్టి కరచితీరుతాడు. అందుకే పదవిలో ఉన్నప్పుడు పదిమంది అభిమానిస్తున్నప్పుడు ఒళ్ళు దగ్గరుంచుకోవాలి, కళ్ళు పైకి వెళ్ళగూడదు. అలా వెళ్ళిన వారిని ప్రజలు తరువాత ఎంత హీనంగా చూస్తారో అనుభవిస్తున్నవారికి తెలుసు.

పైన చెప్పిన పదమూడు బలహీనతలను అధిగమించడం అసాధ్యమేమీకాదు. మీరు అనుకుంటే ఈ క్షణం నుండీ సాధించవచ్చు. మరి మొదలెట్టండి. విజయం మీదే. ఇటువంటివారు పారడైమ్‌షిఫ్ట్ (Paradigm Shift) చేసుకోవాలి. అది తప్పక వారిని మార్చితీరుతుంది.

పారడైమ్ షిఫ్ట్ (PARADIGM SHIFT)

"నల్లనివన్నీ నీళ్ళుకావు. తెల్లనివన్నీ పాలు కావు" అంటారు. అలాగే – "కామెర్ల రోగికి లోకమంతా పచ్చగా కనపడుతుంది" అంటారు పెద్దలు. మనం పెరిగిన వాతావరణం, పరిస్థితులు, అభిప్రాయాలను బట్టి కొన్ని విషయాలలో కొన్ని విశ్వాసాలను, మనసులో ముద్రించుకుంటాం. కొందరు జీవితాంతం వాటినే పట్టుకుని వేళ్ళాడుతుంటారు. కానీ నేటి పరిస్థితులను బట్టి మన దృక్పథంలో మార్పు తెచ్చుకోవాలి. దానినే పేరడైమ్ షిఫ్ట్ (Paradigm Shift) అంటారు సైకాలజిస్టులు.

ప్రపంచంలో
అందమైన అబద్ధాలు
చెప్పే మనుషులని చూసి,
మనం పాములను
చూసినట్లుగా
భయపడాలి.
ఎందుకంటే ప్రపంచంలో
సత్యాన్ని మించిన
నిజమైన ధర్మం లేనేలేదు.
సత్యధర్మంతో మనిషి
సాధించలేనిది లేదు.

–వాల్మీకి

మనిషి జీవితంలో
క్షణ క్షణం భయపడుతూ
సాధించేది ఏమీ
ఉండదు.
పైగా అలా భయపడుతూ
అడుగడుగునా వెనుకంజ
వేస్తూ ఉండే మనిషి
మానవత్వాన్నే కాదు,
భగవంతుణ్ణి సైతం
మరచిపోయే
బలహీనస్థితికి
దిగజారిపోతుంటాడు.

– వినోబా భావే.

"పేరడైమ్" అనే పదం గ్రీకు భాషలో పుట్టింది. అంటే పద్ధతి, దృక్పథం, ఊహ, చట్రంలో బిగించిన చిత్రం, సిద్ధాంతం, నమూనా, ఆచారం, నమ్మకం ఇలా చాలా అర్థాలున్నాయి. అంటే ఒకే విషయం గురించి మనకు కొన్ని ఖచ్చితమైన అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. కాలం మారినా, పరిస్థితులు మారినా అవి మార్చుకోడానికి చాలామంది ఇష్టపడరు.

ఉదాహరణకు మనదేశంలో ఒక రాష్ట్రంలో ఒక కులం వారు వేరే రాష్ట్రంలోని మరో కులంవారితో వియ్యమొందాలంటే చాలా ఆలోచిస్తారు. అంతవరకెందుకు? ఇక్కడే ఒక కులం వారి అబ్బాయి మరో కులం వారి అమ్మాయి "ఒకే కంపెనీలో పనిచేస్తున్నారు కదా, పెళ్ళి చేస్తే బావుంటుంది" అని సలహా ఇస్తే, "మావాళ్ళలో దొరక్కపోతే కదా, పై సంబంధం గురించి ఆలోచించేది" అంటారు తెలివిగా. దీనికి కారణం మన మనసులో ఒక పేరడైమ్ ఉంది. అది షిఫ్ట్ చేయడానికి ఎవరూ త్వరగా సిద్ధపడరు. చివరకు మనదేశ పటంలో చూపించినట్లు దేశం ఉండదు అన్నా వప్పుకోరు. కానీ మిగతా వ్యవహారాల్లో పేరడైమ్ షిఫ్ట్ జరగటం మంచిది అంటారు స్టీఫెన్ ఆర్. కోవే. ఇదే విషయాన్ని The Structure of Scientific Revolutions అనే పుస్తకంలో థామస్ కూన్ అనే రచయిత కూడా చక్కగా వివరించాడు. పేరడైమ్ షిఫ్ట్ అనే మాటను మొదట ప్రయోగించినది కూడా అతనే.

దృక్పథంలో మార్పు

మీరు రోడ్డుమీద నడిచి వెళ్తుంటే, వెనుక నుండి ఎవరో వచ్చి ఫట్‌మని నెత్తిమీద కొట్టాడనుకోండి. క్షణం ఆలోచించకుండా మీరు వెనక్కి తిరిగి ఠపీమని కళ్ళు తిరిగేలా ఒకటిచ్చుకుంటారు. ఇంతలో ఇద్దరు నర్సులు పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి అతన్ని పట్టుకుని "ఇతను పిచ్చివాడు, మెంటల్ హాస్పిటల్ నుండి పారిపోతున్నాడు"

అని చెప్పి తీసుకుపోయారనుకోండి. అంతవరకు మీలో ఉన్న కోపం స్థానంలో జాలి వచ్చి చేరుతుంది. అంటే కోపం అనే పేరడైమ్ షిఫ్ట్ అయ్యి జాలిగా మారుతుంది. 'అయ్యో! అనవసరంగా కొట్టానే' అనిపిస్తుంది.

మరో ఉదాహరణ. ఒక వ్యక్తి సాయంత్రం ఒక పార్కులో ప్రశాంతంగా కూర్చుని పేపరు చదువు కుంటున్నాడు. ఇంతలో ఓ మధ్య వయస్కుడు, నలుగురు చిన్నపిల్లలతో అక్కడికి వచ్చాడు. ఆ పిల్లల అల్లరి ఇంతా అంతాకాదు. అరుపులు, అల్లరి భరించలేనంతగా ఉంది. చివరకు పేపరు చదివే వ్యక్తి చేతిలోంచి పేపరు లాగేంతవరకు వచ్చారు. అంతవరకు ఓపిగ్గా భరించిన మొదటి వ్యక్తి కోపంతో "ఇలాంటి ప్రశాంత వాతావరణాన్ని మీ పిల్లలు కలుషితం చేసారు. ఆ మాత్రం పిల్లల్ని కంట్రోల్ చేయలేరా?" అన్నాడు.

"నిజమే అయామ్ సారీ!" అన్నాడు మొదటి వ్యక్తి.

"సారీ కాదు, పిల్లల్ని దూరంగా తీసుకెళ్ళండి" అన్నాడు పేపరు వ్యక్తి.

"ఓకే... ఒక్క పదినిమిషాల్లో తీసుకెళ్తాను. ఒక గంట క్రితం నా భార్య, అంటే ఈ పిల్లల తల్లి, పక్కనున్న ఆసుపత్రిలో మరణించింది. బాడీ ఇవ్వడానికి కొంచెం టైమ్ పడుతుందన్నారు. అందుకే ఇక్కడికి వచ్చాను. మీకు ఇబ్బంది కలిగించినందుకు క్షమించండి" అంటూ కళ్ళు తుడుచు కున్నాడు.

ఇటువంటి సమయంలో ఎంత కర్కశ హృదయం ఉన్నవారికైనా పేరడైమ్ షిఫ్ట్ జరిగి తీరుతుంది. కోపం స్థానంలో జాలి, కరుణ, అపరాధ భావన కలగక మానవు. ఇక ఆ పేపరు చదివే వ్యక్తి గురించి మీరు ఊహించు కోవచ్చు. స్టీఫెన్ ఆర్.కోవే ఉద్దేశంలో ఈ షిఫ్ట్ అనేది ముందు నుండి కొన్ని సందర్భాల్లో చేసుకోవడం మంచిది అంటాడు.

"నాకు ఐఐటి రాలేదు, ఎమ్‌సెట్ వచ్చింది" అని కృశించిపోవడం కన్నా "ఏదైనా ఒక్కటే. అమెరికాలో ఎం.ఎస్. చేయడానికి ఐఐటి అయినా అప్పలకొండ కాలేజిలో చదివినా, జి.ఆర్.ఐ. మార్కులే ముఖ్యం" అనుకుంటే చాలు. అది నిజం కూడా.

మనమూ మారాలి

ఒకసారి నేనొక స్నేహితుడి కూతురు బర్త్‌డేకి వెళ్ళాను. పిల్లలంతా వచ్చారు. కానీ తండ్రి రాలేదు. ఆమె చాలాసేపు కేక్ కట్ చేయకుండా ఆగింది. చివరకు మేము చెప్తే కట్ చేసింది. సరదాగా గడిచింది. రాత్రి 9 గంటలకు తండ్రి వచ్చాడు. కనీసం సారీ కూడా చెప్పలేదు. అతనికి ఆ అలవాటు లేదు. భార్యా, కూతుర్లతో కూడా అంటీ అంటనట్లు ఉంటాడు. అందరూ కూర్చుని కబుర్లు చెప్తుండగా, అతను కూతుర్ని పిలిచి, 'నీకొచ్చిన చాక్లెట్లు అందరికీ పంచిపెట్టు' అన్నాడు అధికార స్వరంతో.

"ఊహూ.. నేనివ్వను.. ఇవి నావి" అంది.

"నువ్విపుడు వాళ్ళకిస్తే వాళ్ళు తరువాత నీకిస్తారు.. ఇయ్యి" అన్నాడు.

"నాకు అక్కరల్లేదు... నేను ఇవ్వనంటే ఇవ్వను"

"అదికాదు... నీకు నేను అంతకన్నా ఎక్కువ చాక్లెట్లు కొంటాను... ఇవి వాళ్ళకు పంచిపెట్టు" అన్నాడు బతిమాలే ధోరణిలో.

"నువ్వింతవరకు ఒక్కటి కూడా కొనలేదు. బర్త్‌డేకి కూడా రాలేదు. అంతా అమ్మే చేస్తుంది. నేను ఇవ్వనంటే ఇవ్వను" అంది మొండిగా. దాంతో అతను చాలా ఇబ్బందిగా ఫీలయ్యాడు. ఇక లాభం లేదని బెదిరిస్తూ...

"నువ్వివ్వకపోతే ఇంక నీతో ఎప్పటికీ మాట్లాడను" అన్నాడు కోపంగా.

"ఫరవాలేదు... ఇప్పుడు కూడా అదే జరుగుతూంది కదా!" అంది. అతను చాలా సిగ్గుపడిపోయాడు. వెంటనే పేరడైమ్ షిఫ్ట్ చేసాడు.

"నువ్వు వాళ్ళకి చాక్లెట్లు ఇస్తే... నిన్ను రెండు బుగ్గల మీద గట్టిగా ముద్దుపెట్టుకుంటాను" అన్నాడు ఇద్దరి మధ్యలో ఉన్న ఇనుపతెర తొలగిస్తూ..

తమ పూర్వీకులు
సాధించి పోయిన
ఘన విజయాలను
తలచుకుని
గర్వపడనివారు,
ముందు ముందరి
తరాల వారు తమని
గుర్తు పెట్టుకోగలిగే
పనులేవీ సాధించలేరనేది
నిర్వివాదమైన విషయం

– మెకాలే

"అయితే... ఓకే..." అంటూ ఒక్కసారి అతని వళ్ళో వచ్చి వాలిపోయింది. ఇపుడు ఆ అమ్మాయికి చాక్లెట్లు అవసరం లేదు. బొమ్మలు అవసరం లేదు. ఆ తండ్రి తనలోని పేరడైమ్ మార్చుకున్నాడు.

మనం కూడా మనలోని బెరుకుతనం వదిలించుకోవాలి. ప్రేమను అందించాలి, అనుభవించాలి. అవి మిస్సవకుండా ఉండాలంటే దృక్పథం మారాలి.

నిత్యజీవితంలో పేరడైమ్ షిఫ్ట్

నిత్యజీవితంలో ఇతరుల వల్ల మనకెన్నో ఇబ్బందులు కలగొచ్చు. వాటిని విశాల హృదయంతో పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఇక్కడ కొన్ని చూడండి.

"మా అత్తగారు పరమ దుర్మార్గురాలు. నన్ను నా భర్తని దూరం చేయాలని చూస్తోంది" అనుకునే అమ్మాయి "ఎంతయినా అతను ఆమె కన్న కొడుకు కదా, వాళ్ళిద్దరూ క్లోజ్‌గానే ఉంటారు. అతను ఎంతో ప్రేమించే నన్ను ఆమె దూరం చేయదు" అనుకుంటే చాలు.

"నా కోడలు వచ్చాకా, నా కొడుకుని కొంగుకి ముడి వేసుకుంది" అనుకునే అత్తగారు, "తల్లిదండ్రుల్ని, అన్నదమ్ముల్ని విడిచి వచ్చిన పిల్ల, తన మొగుడితో చక్కగా కలిసిపోయి అడ్జస్టవుతుంది" అనుకోవాలి.

"నాకు ఐఐటి రాలేదు, ఎమ్‌సెట్ వచ్చింది" అని కృశించిపోవడం కన్నా "ఏదైనా ఒక్కటే. అమెరికాలో ఎం.ఎస్. చేయడానికి ఐఐటి అయినా అప్పలకొండ కాలేజిలో చదివినా, జి.ఆర్.ఐ. మార్కులే ముఖ్యం" అనుకుంటే చాలు. అది నిజం కూడా.

"ఎమ్‌సెట్‌లో ఎంబిబిఎస్ రాలేదు. ఏదో బి.డి.ఎస్. వచ్చింది తప్పనిసరై చేరాను. లవ్‌మేరేజి వదులుకుని అరేంజిడ్ మేరేజ్‌తో అడ్జస్ట్ అవుతున్నాను" అనుకోవడం కన్నా "ఎంబిబిఎస్ చదివినవారి దగ్గరకు పేషెంట్లు వెళ్ళడం మానేసారు. పల్లెటూళ్ళో కూడా ఎం.డి., ఎం.ఎస్., వద్దకే

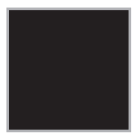
మనిషి
ఏవేవో చేయాలని వున్నా,
అందుకు తనవద్ద
తగినంత సమయం
లేదని ఎన్నోసార్లు
దాటవేస్తుంటాడు.
అది సరైన నిజం కానే
కాదు.
నిజంగా
మనిషి తలచుకుని,
నిండు మనసుతో
అందుకోసం ప్రయత్నాలు
చేయాలేగాని,
ఎక్కడలేని సమయం
తప్పకుండా లభిస్తుంది.
– చార్లెస్ బక్స్టన్

వెళ్తున్నారు. కానీ బి.డి.ఎస్.కి మాత్రం చక్కని ఆదరణ ఉంది. భవిష్యత్తు ఇంకా బావుంటుంది. పీజీ లేకపోయినా హాయిగా ఉండొచ్చు" అనుకోవాలి.

"ఏమిటో కలెక్టరు కావలసినవాడిని కండక్టరు నయ్యాను" అని కుమిలిపోవడం కన్నా "ఈ ఉద్యోగం బాగా చేసుకుని నా కొడుకుని కలెక్టరు చేస్తాను" అనుకోవాలి.

మరి మీ జీవితంలో కూడా నేడే కనీసం రెండు పేరడైమ్‌లను షిఫ్ట్ చేస్తారు కదూ!

ఉదాహరణకు ఇక్కడ ఒక చదరం ఉంది. దీనిని నాలుగు సమానభాగాలు చేయమని అంటే మీరెలా చేస్తారో ఆలోచించండి. అయితే ఒక కండీషన్, ఆ నాలుగుభాగాలు చదరాలుగా చేయకూడదు, ఆలోచిస్తే 9 రకాలుగా చేయవచ్చు.

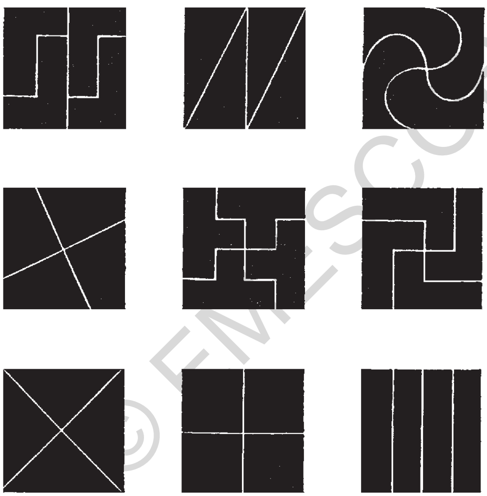


సమాధానానికి పక్క పేజీ చూడండి.

మనిషికి కావలసిందల్లా – తనకందుబాటులోనికి వచ్చిన వాటినల్లా చక్కగా చదువుకుంటూ పోవడమే. అలా అనుకునే మనిషిని కొంతకాలానికే, ఎన్నో విషయాలని నిర్ణయించే నిశ్చల జ్ఞానమూ, తాను అనుకున్న వాటిని చేసి చూపించే అద్భుత శక్తీ... వరిస్తాయి.

– విలియం గోడ్విన్

221 పేజీలోని చిక్కు ప్రశ్నకు సమాధానం. ఒక చదరాన్ని నాలుగు భాగాలుగా విభజించడానికి 16 పద్ధతులున్నాయి. ఇక్కడ 9 పద్ధతులు చూడండి.



పాత పద్ధతులకు
అలవాటు పడిపోయి
మార్పు వలన
ప్రయోజనం ఉండదని
తమని తాము మోసం
చేసుకుంటూ,
పరిణామక్రమంలో
వచ్చిన మార్పులను
ఎదుర్కోలేక చివరకు
పద్మవ్యూహంలో
చిక్కుకున్న
అభిమన్యుడిలాగ
చిక్కుల్లో పడతారు.

ఈ ప్రపంచంలో ఏ రంగంలోనైనా మార్పు సంభవించడం ఖాయం. మార్పుకి సిద్ధపడ్డవారు మనశ్శాంతిగా ఉండగలరు. మీ ఇల్లు కావచ్చు, ఆఫీసు, వ్యాపారం, కాలేజి ఎక్కడైనా, అవసరమైన మార్పు గురించి ఆలోచించడం, అనుగుణంగా మారటం, అను నిత్యం మనల్ని మనం అజమాయిషీ చేసుకోవటం ఈ కాలంలో ఎంతో అవసరం.

మార్పు తప్ప మార్గం లేదు

ఈ ప్రపంచంలో ఏ రంగంలోనైనా మార్పు సంభవించడం ఖాయం. మార్పుకి సిద్ధపడ్డవారు మనశ్శాంతిగా ఉండగలరు. ఉండలేని వారికి మనోవేదన తప్పదని చరిత్రలో ఆధారాలున్నాయి. మీ ఇల్లు కావచ్చు, ఆఫీసు, వ్యాపారం, కాలేజి ఎక్కడైనా, అవసరమైన మార్పు గురించి ఆలోచించడం, అనుగుణంగా మారటం, అను నిత్యం మనల్ని మనం అజమాయిషీ చేసుకోవటం ఈ కాలంలో ఎంతో అవసరం. ఉదాహరణకు ఒకప్పుడు రేడియోలు అమ్మే వ్యాపారస్థుడు ఇప్పుడు టీవీలు, సి.డీలు., విసిడిలు అమ్మాలి తప్ప “నేను వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న ఈ రేడియోలను వదులుకోలేను” అనుకుంటే అతను శాశ్వతంగా ఆ వ్యాపారం వదులుకోవాలి. చిన్న ఇంట్లో కిరాణా షాపు పెట్టుకున్న వ్యాపారి, మారిన కాలంతోపాటు పెరిగిన జనం కొరకు షాపు పెద్దది చెయ్యాలి. లేదా పక్కనే ఒక పెద్ద డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్స్ వచ్చాక బాధపడక తప్పదు.

మా ఊళ్లో పెన్నులు బాగుచేసే మనిషి ఒకడుండేవాడు. విద్యార్థులంతా పెన్నులు అక్కడే బాగు చేయించుకోవడం, పెన్నుకి కొత్త పాళీలు, నాలుకలు, ఇంకు, ఇంకుఫిల్లర్లు కొనుక్కునేవారు. బాల్‌పాయింట్ పెన్నులు వచ్చాక అతను రీఫిల్స్ లాంటివి అమ్మకుండా

పెన్నులే చూసుకునేవాడు. ఈరోజు రీఫిల్సు కూడా కొనకుండా వాడేసిన పెన్నులు డస్ట్‌బిన్‌లో పడేస్తున్నారు. పెన్నులు బాగు చేసే వ్యక్తి చివరికి పేదరికంతో, అనారోగ్యంతో మరణించాడని తెలిసి బాధపడ్డాను. కాబట్టి మార్పుని పసిగట్టడానికి మనం ఆ రకమైన ఆఘ్రాణశక్తిని మనోనాసికంతో పట్టుకోవాలి.

ఆదిమానవుడు సైతం

ఆదిమానవుడు జంతువులనుండి పాలు పితికి తాగటం నేర్చుకున్నాట్ట. పితికిన పాలను దాచిపెట్టడం వలన అవి పాడయిపోయి లేదా విరిగిపోయి దుర్గంధం రావటంతో ఆలోచించి మర్నాడు అసంకల్పితంగా పాలను వేడిచేసాట్ట. ఆ తరువాత అది పెరుగుగా మారటం జరిగిందట. ఆనందోత్సాహంతో ఆ పెరుగుని నలుగురు పంచుకునే సంబరంలో పాత్రల్లో పోయటంలో నురగ వచ్చింది. దాంతో వెన్న తీయాలనే ఆలోచన వచ్చింది. ఆ వెన్నని అందరూ తిన్నారట. గతంలో పాలను వేడిచేస్తే పెరుగయింది కదా, ఇపుడు దీన్ని కూడా చేస్తే ఏమవుతుందో చూద్దామని వేడి చేసాట్ట. వెన్న కరిగే సమయంలో ఒక చిత్రమైన చెడు వాసన వచ్చింది. అయినా సరే చూద్దామని ఆగాడు. చివరకు నెయ్యి వచ్చింది. దాంతో వాళ్ళ ఆనందానికి అంతులేకుండా పోయింది. అసంకల్పితంగా జరిగిన ఈ అయిదు చర్యలు, ఆదిమానవుడు ఎక్కడో పుస్తకాలు చదివి నేర్చుకోలేదు. కేవలం జరుగుతున్న మార్పుని అంగీకరించటం వలన అది సాధించగలిగాడు.

మరి నేటి మానవుడు చేస్తున్నదేమిటి? తన ఉనికికే ప్రమాదమని తెలిసినా కొన్ని వదలలేకపోతున్నాడు. మార్పుని ఆహ్వానించలేకపోతున్నాడు. పాత ప్రవర్తనా శైలికి వీడ్కోలు పలికి మంచి ఆలోచనా విధానంవైపు మనసు లగ్నం చేయాలి.

ప్రపంచంలో
అందరూ నిజం చెప్పరు;
అలాగని అందరూ
అబద్ధమాడరు.
నిజం చెప్పేవారి కంటే
అబద్ధం చెప్పేవారు
ఎక్కువ కావచ్చు.
అది వేరే విషయం.
అయితే మనకి తారసబడే
అబద్ధాల
కోరులందరిలోనూ,
ఎక్కువ అపాయకరమైన
అంశాలు –
మన మనసులో
అనుక్షణం మెదిలే
ఆధారంలేని భయాలే!

– రుడ్యర్డ్ కిప్లింగ్

1983లో చికాగోలో
నేను జంధ్యాల గారు
ఒక స్నేహితుడి కారులో
ఊరు చూస్తున్నాం.
కారు 80 మైళ్ళ వేగంలో
ఉన్నా అతని కారు ఫోన్లో
మేం ఇండియాకు
మాట్లాడాం.
తర్వాత జంధ్యాలగారు
"మనదేశంలో ఇలాంటి
ఫోన్లు రావాలంటే
ఎన్నాళ్లు
పడుతుందంటారు?"
అని అడిగారు.
దానికి అతను
"మరో వందేళ్ళలో వస్తే
సంతోషమే" అన్నాడు.
కానీ అది పదేళ్ళలోపే
మనం సెల్‌ఫోన్‌లో
మాట్లాడుకుంటున్నాం.

మార్పులోనే ఉంది మజా

ఇటీవల సమాజంలో సంభవిస్తున్న అనూహ్యమైన మార్పుల్లో ప్రతి ఒక్కరు ఏదో ఒక విధంగా నెగ్గుకు రావాలని ప్రయత్నించాలి. ఇపుడు కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడానికి ఇంటర్‌నెట్ అందుబాటులో ఉంది. అనుభవం ఉన్న వ్యక్తులెందరో సమాజంలో ఉన్నారు. మార్పు అంటే భయపడకుండా, తమ తమ సంస్థల్లో కొత్తదనాన్ని ఆహ్వానించాలి. మార్పు అంటే ఉన్నది పోగొట్టుకోవటం అనే భావన నుండి బయటపడి, కొత్తవాటిని ఎలా గెలుచుకోవాలో అన్వేషించే మార్గమే మార్పు అని గ్రహించాలి.

మారటానికి భయపడే వారిలో, ఉన్నదాని మీద అమిత విశ్వాసంతో పాటు మార్పు వలన కొత్తగా సాధించేదేదీ ఉండదనే గాఢ విశ్వాసం ఉంటుంది. దాంతో మీరు ఉన్నచోటనే ఉండిపోతారు. కొన్నాళ్ళకు తమ చాప కిందకు నీరు వచ్చిన తరవాత రంకెలు వేస్తారు. అభివృద్ధి సాధించాలనుకునేవారు తమ పుస్తక జ్ఞానంతో పాటు లోకజ్ఞానం కూడా జతచేస్తారు. మార్పుని అజమాయిషి చేసేందుకు తాము చేస్తున్న పనిలోని లోతుపాతులను బయటవ్యక్తి లాగ పసిగట్టే ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఉదాహరణకు పాలను నిల్వచేసి చాలాకాలంపాటు ఉంటాయనుకుంటే అవి వాసన వచ్చి విరిగే పరిస్థితి వచ్చినపుడు, ఆదిమానవుడు అవి కాచాడు. పెరుగు, వెన్న, మజ్జిగ, నెయ్యి అని వరుసగా నాలుగు విజయాలు సాధించాడు. ఆ విజయాలనే ఈనాటికీ మనం అనుభవిస్తున్నాము. ఆపైన మనవాళ్లు పాలతో, పెరుగుతో, చివరకు విరిగిన పాలతో కూడా అనేక పదార్థాలు చేసారు.

సహజంగా చాలామంది మార్పు గురించి చెప్పినపుడు, తమ వ్యవహారానికి ఎటువంటి ఢోకా లేదని, తమని ఎవరూ కదలించలేరనీ, తమ శైలిని మించినది మరొకటి ఉండదనీ, ఏళ్ళతరబడి అనుభవం మేళవించిన పద్ధతి అనీ కొట్టిపారేస్తుంటారు. పాత పద్ధతులకు అలవాటు పడిపోయి మార్పు వలన ప్రయోజనం ఉండదని తమని

తాము మోసం చేసుకుంటూ, పరిణామక్రమంలో వచ్చిన మార్పులను ఎదుర్కోలేక చివరకు పద్మవ్యూహంలో చిక్కుకున్న అభిమన్యుడిలాగ చిక్కుల్లో పడతారు.

చేంజి మేనేజ్‌మెంట్ గురించి ఇటీవల ప్రపంచ మంతటా అనేక ప్రయోగాలు సాగుతున్నాయి. ఫాక్టరీలు, వ్యాపారాలు, విద్య ఇతర రంగాల్లో కొత్త కొత్త మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. వ్యక్తులు తమ వైఖరిని మార్చు కుంటున్నారు. మార్చుకోకపోతే మూలబడిపోయే పరిస్థితి బాగా పెరుగుతూంది.

ఇటీవలి కాలంలో మార్పుకి సంబంధించి అనేక పుస్తకాలు మార్కెట్లో విడుదలయ్యాయి. ముఖ్యంగా WHO MOVED MY CHEESE అనే పుస్తకం ఒక్క సంవత్సరంలో మిలియన్ కాపీలకు పైగా అమ్ముడయింది. 56 భాషల్లోకి అనువదింపబడిందంటే అది ఎంతటి సంచలనం సృష్టించిందో ఊహించుకోవచ్చు. డా. స్పెన్సర్ జాన్సన్ అనే వైద్యుడు దాని రచయిత. ఆయన చదివింది వైద్యం. అయినా సాధన చేసింది మేనేజ్‌మెంట్ రంగం. ఆయన రచించిన ఒన్ మినిట్ మేనేజర్, వన్ మినిట్ ఫాదర్, వన్ మినిట్ మదర్, వన్ మినిట్ టీచర్, వన్ మినిట్ సేల్స్‌పర్సన్ పుస్తకాలు అన్ని దేశ భాషల్లోకి అనువదింపబడ్డాయి. హుమూవ్డ్ మై ఛీజ్ అనే పుస్తకం ఇప్పటికీ రికార్డులు సాధిస్తూనే ఉంది – ఆ కథేమిటో చూద్దాం.

ఒకసారి జీవితంలో విజయం సాధించాకా చతికిలపడిపోయే వారున్నారు. వారిది ప్రతినిత్యం పోటీకి సిద్ధపడే తత్త్వం కాదు. తాము సాధించిన దానిపై తమకు జీవితాంతం హక్కు ఉంటుందనీ, అది మరెవరూ సాధించలేరనే భ్రమలో ఉంటారు.

నా జున్ను కదిలించేదెవరు?

WHO MOVED MY CHEESE కి నా జున్ను కదిలించేదెవరు? అని అనువాదం అనుకుందాం. నిజానికి ఛీజ్ అంటే వెన్నకాదు, జున్నుకాదు, కానీ ఈ కథకు జున్ను అంటే బాగా కుదురుతుంది.

ఈ కథలో నాలుగు కేరక్టర్లు ఉంటాయి. అవి స్నిఫ్, స్కారీ, హెమ్, హే, ఇవి నాలుగు ఎలుకలు. మొదటిరెండు స్నిఫ్, స్కారీ ఎంతో సూక్ష్మ దృష్టి, దీర్ఘ దృష్టి గల ఎలుకలు.

మిగతా రెండు హేమ్, హేలు చాలా తెలివైన వాళ్ళమనుకునే మనుషుల్లాంటివి. తమ గత అనుభవంతో ఎటువంటి సమస్యనైనా ఎదుర్కోగలమని అనుకునే మూర్ఖ జీవాలు. మనం మొదటి రెండింటినీ పామర మూషికాలు, మిగతావాటిని పండిత బుడతలు అనుకుందాం.

ఈ కథలోని సారాంశం ఏమిటంటే, మీరు ఎంత పండితులైనా, మేనేజిమెంటు కోర్సులు ఎన్ని చదివినా, ఒక్కసారి వివేకం, పట్టుదల, అవిశ్రాంత పోరాటం, భవిష్యత్తుని పసిగట్టే మనస్తత్వం ఉండకపోతే మనుగడ కష్టం. ఇక కథకి వద్దాం.

అనగనగా చాలాకాలం క్రితం గజిబిజిస్థాన్ అనే దేశంలో నాలుగు ఎలుకలుండేవి. వాటి పేర్లు స్నిఫ్, స్కారీ, హెమ్, హే లు. గజిబిజిస్థాన్ అంటే పద్మవ్యూహం లాంటిదని ఊహించుకోండి. అందులో ఎటువైపు వెళ్తే ఎక్కడికి వెళ్తామో తెలియదు. ఆ దేశంలో జున్ను కొరకు ఈ నాలుగు ఎలుకలు పరుగులు తీస్తూ ఉంటాయి. పొద్దున్నే లేచి అవి రన్నింగ్ షూస్ వేసుకుని పరుగెడుతూ ఉండేవి. ఆ ప్రదేశంలో ఎన్నో గదులు, చీకటి మూలలు, అర్థాంతరంగా ఆగిపోయే రహదారులు ఉండేవి. ఆ ఎలుకలు అలా పరిగెడుతూ ఎక్కడైనా చిన్న చిన్న జున్ను ముక్కలు దొరికితే ఆరగిస్తూ, ఒక పెద్ద గని లాంటి జున్ను దొరక్కపోతుందా? అని వెతకసాగాయి.

అదృష్టం కలిసి వచ్చింది. చివరకు అతి పెద్ద కొండలాంటి జున్ను దొరికింది. దానికి 'స్టేషన్-సి' అని పేరు పెట్టుకున్నాయి. ప్రతిరోజు ఉదయం తెల్లవారుఝామునే స్నిఫ్, స్కారీలు వచ్చి రన్నింగ్ షూస్ తాళ్ళు విప్పి వాటి అవసరం మళ్ళీ వస్తుందని నమ్మి, వాటిని మెడలోనే వేసుకుని, ఆరగించి వెళ్తుండేవి. హేమ్, హేలు కూడా ఆ తరువాత వచ్చి, రన్నింగ్ షూస్ అవతల పడేసి, కూర్చుని సుష్టుగా భోంచేసి, కొంత ఇళ్లకు కూడా

అల్పుడెపుడు
పల్కునాడంబరముగాను
సజ్జనుండు పల్కు
చల్లగాను
కంచుమ్రోగునట్లు
కనకంబు మ్రోగునా
విశ్వదాభిరామా
వినురవేమా!

పట్టుకెళ్ళేవి. కొన్నాళ్ళకు పొట్టలు పెద్దవయ్యి, దూరంగా ఉన్న ఇళ్ళను వదిలి, జున్ను కొండ పక్కనే ఇల్లు కట్టుకుని, కనీసపు నడకను కూడా విడిచి జున్ను తింటుండేవి. తమకు జీవితంలో జున్ను కోసం వెతుక్కునే అగత్యమే పట్టదని ఆనందోత్సవంలో మునిగి తేలిపోయేవి. గోడలమీద "జున్ను ముక్క ఉంటే సంతోషపు పంటే" అని రాసుకుని మురిసి పోతుండేవి. ఎక్కడెక్కడో ఉన్న తమ ఇతర స్నేహితులను పిలిచి, గర్వంగా తమ కొండను చూపించి, వారికి విందు చేసి ధీమాగా ఉండేవి.

ఇలా కొంతకాలం సాగింది.

ఒక రోజు ఉదయం స్నిఫ్, స్కారీలు స్టేషన్-సి కి రాగానే అక్కడ చిన్న చిన్న ముక్కలే మిగిలి ఉన్నాయి. వాటిని తిన్నాయి. పరిస్థితి అర్థం చేసుకున్నాయి. ఇక అక్కడ జున్ను లభించదు అని గుర్తించి, మెడలోని బూట్లను కాళ్ళకు కట్టుకున్నాయి. సమస్య గురించి చర్చలు, విశ్లేషణలతో కాలయాపన చెయ్యడం అనవసరం అనుకుని ఒక్కసారిగా కొత్తజున్ను వెతుక్కోటానికి గజిబిజిస్థాన్‌కు పరుగు లంకించాయి. కొత్త జున్ను అన్వేషణ ప్రారంభమయింది వాటికి.

ఆ తరువాత హేమ్, హే వచ్చాయి. ప్రతిరోజు చోటు చేసుకుంటున్న మార్పులను అవి ఏనాడూ గ్రహించలేదు. తమ జున్ను ఎప్పటికీ అక్కడే ఉంటుందనే ధీమాలో ఉన్నాయి. అక్కడ జున్ను లేకపోవడం గ్రహించి అవి రెండూ ఖంగుతిన్నాయి.

"జున్ను ఏది? జున్ను ఏది?" అని గట్టిగా అరిచింది హేమ్.

"నా జున్ను కదిలించెందెవరు? Who moved my Cheese" అని గావుకేక పెట్టింది హే. అంత పెద్దగా అరిస్తే ఎవరో ఒకరు ఆ జున్ను - అక్కడ మళ్ళీ పెడతారనే ఆశతో!

జీవితం నేర్పే
అనుభవాల పాఠాలని
ప్రపంచ పాఠశాలలో
సక్రమంగా నేర్చుకోగలిగే
మనిషి,
తన చక్కటి
జ్ఞానసముపార్జన
సాయంతో
ముందడుగులు
వేయగలగుతుంటాడు.

- మహాత్మాగాంధీ

హేమ్, హేలలో ఒక వ్యత్యాసం ఉంది. హేమ్ మార్పుని భయంతో ప్రతిఘటిస్తాది. మార్పుకి ఇష్టపడదు. హే మాత్రం మార్పు వలన మంచి జరుగుతుందని ఆలస్యంగానైనా గ్రహిస్తాది. కాలానుగుణంగా మార్చుకుంటాది.

హేమ్ గట్టిగా అరుస్తూనే ఉంది "నా జున్ను కదిలించెందెవరు?" అని. హే మాత్రం రోజు రోజుకి నిలవలు తగ్గుతున్నాయని గుర్తించినా ఇంత దారుణం జరుగుతుందను కోలేదు. హేమ్ అరుపులతో ఆ ప్రాంతమంతా దద్దరిల్లిపోతుంది.

ఈ కథ చదువుతున్నవారు జున్ను అంటే తమ తమ వ్యక్తిగత పరిస్థితులను బట్టి ఊహించుకోవాలి. కొందరికి భౌతికవస్తువులు కావచ్చు, మరికొందరికి వ్యాపారంలో లాభాలు, మంచి కుటుంబం, మంచి ఆరోగ్యం ఏదైనా కావొచ్చు. అది పోగొట్టుకోటానికి కారణం మనమే అని గుర్తించాలని రచయిత భావన.

తమ జున్ను పోయిందనే నిర్ధారణకు వచ్చిన తరువాత హేమ్, హేలు తల పట్టుకుని ఖాళీ గోడల కేసి చూస్తూ కూర్చుండిపోయాయి. వాటికి అది నమ్మశక్యంగా లేదు. ఇది ఎలా జరిగింది? తమని ఎవరూ కనీసం ఎందుకు హెచ్చరించలేదు? ఎంతో అన్యాయం జరిగిందని ఆక్రోశిస్తూ కాళ్ళీడ్చుకుంటూ ఇంటికొచ్చాయి. రాత్రంతా నిద్రలేదు. పొద్దున్నే లేచి జున్ను ఎవరో పెట్టేసి ఉంటారని చూసాయి. కానీ నిరాశే ఎదురైంది. తమకు స్నిఫ్, స్కారీలు అన్యాయం చేసుంటాయనీ లేదా మధ్యలో తాము ఆహ్వానించిన అతిథులు మోసం చేసి ఉంటాయని హేమ్ రంకెలు పెట్టడం ప్రారంభించింది. హే మాత్రం ఆలోచనలో పడింది.

"కొండలైనా కరిగిపోవు కూర్చుని తింటే, అయ్యో! కూలిపోవు కాపురాలు ఇది తెలియకుంటే" అనే చక్కని

> పాత కొత్తల మధ్య
> అర్థవంతమైన వారధి
> ఎలా నిర్మించాలన్నదే
> మనిషికి ముఖ్యమైన
> ఆవేదన కావాలి.
> ఎందుకంటే
> అటు పాతవి గానీ,
> ఇటు కొత్తవి గానీ
> పూర్తిగా వదిలివేయడం
> అంత సమంజసంకాదు.
> –జవహర్ లాల్ నెహ్రూ

పాటను చదరంగం సినిమాలో ఎస్వీ రంగారావు పాడతాడు. అది గ్రహించినట్లుగా మొదటి రెండు స్నిఫ్, స్కారీలు, గజిబిజిస్థాన్ అంతా వెతికి, వెతికి చివరకు మరో పెద్ద కొండను పట్టుకుంటాయి. హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకుని అవసరమైన మార్పు గురించి తలుచుకుంటూ ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. తాము సంపాదించిన కొండకు "స్టేషన్-ఎన్" అని పేరు పెట్టుకుంటాయి. అంటే ''జడ్'' దాకా ఉంటాయని వాటి విశ్వాసం.

ఇక ఇక్కడ హేమ్ పరిస్థితి అలాగే ఉంది. హే మాత్రం మనసు మార్చుకుని "నడు మనం బయలుదేరుదాం" అంటుంది.

''ఎక్కడికి?'' అంటుంది హేమ్. ''జున్ను వెతుక్కోటానికి" అన్నది హే. "నాకు తెలిసిందల్లా ఇదే. అదీకాక ఎక్కడో తెలియని ప్రదేశానికి వెళ్ళటం ప్రమాదం కూడా" అన్నది హేమ్.

"లేదు లేదు. అందులో ప్రమాదం లేదు. మనం గతంలో ఇక్కడే చాలా ప్రదేశాల్లో పరుగులు తీశాం. మళ్ళీ ఇప్పుడు కూడా అలాగే చేద్దాం"

"అంత పరుగులు తీసే వయసా మనది. ఈ వయసులో కూడా పరుగులు తీసి ఆయాస పడటం వేస్టు. ఎప్పటికైనా మన జున్ను మనకి లభిస్తుంది, దేవుణ్ణి నమ్ము". అన్నది హేమ్. "ఇది దేవుడు కలిగించిన అవకాశమే, నడు పరుగెడుదాం" అని ఉత్సాహపరిచింది హే.

"నా వల్ల కాదు నా రన్నింగ్ షూస్ కూడా ఎక్కడ పడేశానో గుర్తు లేదు" అన్నది హేమ్. వాటి అవసరం మళ్ళీ వస్తుందనుకోలేదు పాపం.

ఇక్కడ హేమ్ వ్యక్తిత్వాన్ని మనం విశ్లేషణ చేస్తే అది మార్పుకి ఏ మాత్రం ఇష్టపడదనీ,అలా ఇష్టపడేవారిని కూడా నిరుత్సాహ పరచగలదని తెలుస్తుంది. ఒకసారి జీవితంలో విజయం సాధించాక చతికిల పడిపోయే వారి మనస్తత్వం

జీవితం
ఎంతో విలువైనది.
అందుకే జీవితంలోని
ప్రతిక్షణాన్ని జాగ్రత్తగా
గడుపుతుండాలి మనిషి,
ఎందుకంటే
జీవితంలో మనిషి
ఏదైనా కోల్పోవడానికి
క్షణం పట్టదు.
అయితే, దాన్ని తిరిగి
సాధించడానికి మాత్రం
దశాబ్ధకాలమైనా
సరిపోక పోవచ్చు.

– నెపోలియన్

ఇది. ప్రతినిత్యం పోటీకి సిద్ధపడే తత్త్వం కాదు. చివరకు తమని తమకన్నా చిన్నవారు దాటుకుపోతున్నా అది గుర్తించక, గుర్తించినా, వారిని తరమలేక సత్తువ కోల్పోయి ప్రపంచాన్ని విమర్శించే అమాయకులు వీరు. తాము సాధించిన దాని మీద తమకు జీవితాంతం హక్కు ఉంటుందనీ, అది మరెవరూ సాధించలేరనే భ్రమలో ఉంటారు.

ఈలోగా తన రన్నింగ్ షూస్ వెతికి తెచ్చుకుంది హే "నేను ఈ వత్తిడి తట్టుకోలేను, ఏదో ఒక ప్రయత్నం చేస్తాను" అంది.

"అంటే కొంప తీసి మళ్లీ గజిబిజిస్థాన్‌లో గాలింపు కెళ్తున్నావా?" అన్నది ఆశ్చర్యంగా.

"అవును ఏదో ఒక ప్రయత్నం చెయ్యాలికదా" అన్నది హే.

"పిచ్చిదానిలా ఉన్నావు. నువ్వు అంత కష్టపడి వెతికినా కూడా ఏదీ దొరక్కపోతే, ఊరుకాని ఊరిలో చావాల్సి వస్తుంది. ఇక్కడే ఉందాం నా మాట విను. మన జున్ను పట్టికెళ్ళినవాడు తప్పక ఒకరోజు తెచ్చిస్తాడు" అన్నది హేమ్.

"అదంతా నాకు తెలియదు. ఇంతకాలం నీ పిచ్చిమాటలు విని, నేను మనసు, శరీరం కూడా పనిచేయకుండా చేసుకున్నాను. ఇక నీకు నమస్కారం. అయినా ఆఖరిసారిగా అడుగుతున్నాను. నాతో బయలుదేరుతావా?" అని అడుగుతుంది హే.

హేమ్, హేని చూసి పరిహాసంగా నవ్వింది. ఆ నవ్వుని పట్టించుకోకుండా బయలుదేరింది హే. వెళ్ళే ముందు గోడ మీద "పరిస్థితికి తగ్గట్టు మారకుంటే పతనం తప్పదు" అని రాసి బయటకు వచ్చేస్తుంది. బయటకు వచ్చేకా గోడ మీద తనకోసం "నీకే కనుక భయం లేకపోతే ఏం చేస్తావు?" అని రాసి, దానికేసి కన్నార్పకుండా చూసింది. అంతే! అది దానికి ఎంతో ధైర్యాన్నిచ్చింది. గజిబిజిస్థాన్‌వైపు పరుగు లంకించుకుంది.

క్రూర జంతువుల బారి నుంచి రక్షణ పొందాలని కోరుకునే మనిషి, నియంత నుంచి రక్షించమని కోరుకుంటుంటాడు. అదేవిధంగా, సాధు జంతువుల జంజాటం నుంచి తప్పించుకోవాలనుకునే మనిషి, స్తోత్రపాఠాలు చేసే వారి నుంచి రక్షన పొందాలని కోరుకుంటుంటారు.

మధ్యలో ఎన్నో ఆటంకాలు వచ్చాయి. దార్లు మూసుకుపోయాయి. చీకటిగదిలో పడింది. అయినా అదరలేదు, బెదరలేదు. "ముందు వెళ్ళిన స్నిఫ్, స్కారీలు తప్పకుండా విజయం సాధించి ఉంటాయి. వాటిని నేను అందుకుంటాను" అని తనకి తానే ప్రేరణ కల్గించుకుంటూ వెళ్తూ తాను గొప్ప జున్ను స్టేషన్ కనుగొంటానని విశ్వసిస్తూ వెతుకుతూనే ఉంటుంది. మధ్య మధ్యలో చిన్న చిన్న గుట్టలు కనపడినా, అవి తాత్కాలికంగా తినడానికి పనికొస్తాయని కొంచెం భుజించి ప్రయాణం కొనసాగించింది.

ఒకసారి మాత్రం తన స్నేహితుని గురించి ఆలోచించి దాన్ని కూడా తీసుకురావాలని 'స్టేషన్ సి"కి వెళ్లింది. అక్కడున్న మిత్రుడు మాత్రం "నేను చచ్చినా రాను. నా జున్ను నాకే కావాలి. అది కావలిసింది దొరికే వరకు నేనురాను, నువ్వు కావాలంటే పో" అని భీష్మించుకుంది.

కథ అలాగే సాగుతుంటుంది. హే తిరుగుతూనే ఉంటుంది. హేమ్ కృశించుకు పోతుంటుంది. స్నిఫ్, స్కారీలు "స్టేషన్–ఎన్"లో తింటూ, అది కూడా శాశ్వతం అని అనుకోకుండా బూట్లు మెళ్ళో వేసుకుని ఏ క్షణంలోనైనా కదలడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి.

చివరకు హే తిరిగి తిరిగి స్నిఫ్, స్కారీలను కలుసుకుంటుంది. తను పడిన శ్రమనంతా పూసగుచ్చినట్లు చెప్పి, ఇప్పుడు తనకు బుద్ధివచ్చిందని చెప్పి, తన బూట్లను కూడా మెళ్ళో వేసుకుని విందు భోంచేయడంతో కథ ముగుస్తుంది.

మార్పు అనేది ఒక్కనాటితో ఆగేదికాదు. అదొక నిరంతర ప్రక్రియ అనే సత్యం ఈ పుస్తకంలో ప్రతీపేజీలో కనిపిస్తుంది. మధ్యలో చాలా సన్నివేశాలున్నాయి. అవి చదువుతూంటే ప్రతీవారు తమని తాము ఎక్కడో ఒకచోట దర్శించుకోవచ్చు. విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, కమ్యూనికేటర్లు, పారిశ్రామికవేత్తలు అందరూ తప్పక చదవాల్సిన పుస్తకం ఇది. విజయం మీదే.

జీవితంలో
ముందు ముందుకి సాగే
కొద్దీ మనిషి అప్పటిదాకా
ఎంతో గొప్పవి
అనుకున్నంత
శక్తి సమార్థ్యాలకి
వుండే పరిమితులని
తెలుసుకుంటుంటాడు.

– ఫ్రాయిడ్

విజయం అనేది ఆక్సిడెంటల్‌గా రాదు. అదృష్టంకాదు. విజయానికి రహస్యం కృషి, దీక్ష, పట్టుదల, పరిశ్రమలతో కూడిన వైఖరి మాత్రమే కారణమని అనుభవించినవారికి తెలుసు. అయితే ఈ విజయం అనేది ఒక వర్గానికి హాని కలిగించేలా ఉండకూడదు.

విజయసాధనకు మార్పు మంత్రం

విజయం అనేది ఆక్సిడెంటల్‌గా రాదు. అదృష్టంకాదు. విజయానికి రహస్యం కృషి, దీక్ష, పట్టుదల, పరిశ్రమలతో కూడిన వైఖరి మాత్రమే కారణమని అనుభవించినవారికి తెలుసు. అయితే ఈ విజయం అనేది ఒక వర్గానికి హాని కలిగించేలా ఉండకూడదు. ఉదాహరణకు సెప్టెంబరు 11న అమెరికాలోని టవర్స్‌పై దాడి చేసి వేలాది మందిని పొట్టనపెట్టుకున్న తాలిబన్లు, అది తమ విజయంగా భావించవచ్చు. వందలాది పోలీసులను పొట్టన పెట్టుకున్న తీవ్రవాదులు తమ విజయంగా భావించవచ్చు. వేలాది భారతీయులను పిట్టల్లా కాల్చి చంపిన బ్రిటీష్ దొరలు, స్వాతంత్ర్యసమర సమయంలో అది తమ విజయంగా భావించి ఉండవచ్చు. కానీ, చివరకు ప్రజలు అది విజయం కాదని జడ్జిమెంటు ఇచ్చారు. ముందు ముందు కూడా ఇస్తారు. కాబట్టి విజయం అంటే మరొకరికి అన్యాయం చేయకూడదు.

విజయం అంటే ఒక్కోవ్యక్తికి ఒక్కో విధంగా ఉండవచ్చు. నిరుద్యోగికి ఉద్యోగం రావడం విజయం, చిరుద్యోగికి ప్రమోషన్ రావటం విజయం, పేదవారికి డబ్బు లభించడం విజయం, రాజకీయనాయకుడికి మంచి ప్రచారం లభించడం విజయం, ప్రేమించిన వారిని పెళ్ళాడటం కొందరికి విజయం, కుటుంబంలోసమస్యలు లేకుండా జీవించడం కొందరికి విజయం, ఆటల్లో నెగ్గటం, సాంస్కృతిక రంగంలో అవార్డులు రావడం... ఇలా తమ తమ రంగాల్లో విజయానికి ఎవరి భాష్యం వారిదే. వీటిల్లో ఎందులోనూ ఇతరులకు హాని లేదు. కాబట్టి విజయం అంటే సరైన లక్ష్యాన్ని సరైన మార్గంలో సరైన సమయంలో అందుకోవటం అని చెప్పవచ్చు.

స్వయంకృషి

విజయం సాధించాలంటే కొంత శ్రమ తప్పదు. శ్రమ లేకుండా లభించే విజయంలో నిజమైన తృప్తి, ఆనందం ఉండవు. ఎవరో చేసి పెడితే సాధించే విజయంలో తృప్తి ఉండదు. ఉదాహరణకు ఒక రైతు కుటుంబంలో పుట్టిన యువకుడు, స్వయంకృషితో సినిమాహీరోనో లేదా పారిశ్రామికవేత్తో అయ్యాడనుకోండి. తరువాత అతని కొడుకుని తన పలుకుబడితో నటుడిని చేస్తే అది విజయం కాదు, తన కంపెనీకి మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌ని చేసి తాళాలు చేతికిచ్చినా అది సంపూర్ణ విజయం కాదు. తరువాత అతను దానిని అభివృద్ధి చేస్తే అది విజయం.

ఈ సందర్భంగా చిన్న కథలాంటి నిజం. ఒక స్కూల్లో సైన్సు టీచరు గొంగళిపురుగు తన గూడులోంచి సీతాకోకచిలుకగా ఎలా బయటకు వస్తుందో చూపించాలని పిల్లలను ఒక చెట్టు వద్దకు తీసుకువెళ్ళాడు. రెండు గంటల్లో ఆ సీతాకోకచిలుక బయటకు వస్తుంది. జాగ్రత్తగా చూడమని చెప్పి ఇంటికి వెళ్ళాడు. పిల్లలు అది జాగ్రత్తగా గమనించ సాగారు. ఆ చిన్న గూడు లోంచి సీతాకోకచిలుక బయటకు రావడానికి యమయాతన పడుతుండటం చూసి ఒక పిల్లవాడు సహాయం చేద్దామని గూడు పగలకొట్టి దానిని బయటకు లాగాడు. ఫలితం, బయటకు వచ్చిన సీతాకోక చిలుక ఎగిరే ప్రయత్నం చేసి, కిందపడిపోయింది. రెండు క్షణాల తరువాత చచ్చిపోయింది.

తరువాత వచ్చి చూసిన టీచరు "నేను మిమ్మల్ని చూడమని చెప్పాను కానీ, ముట్టుకోమని చెప్పలేదు కదా! ఆ సీతాకోక చిలుక తనకు తానే కృషి చేసి రెక్కలను కొట్టుకుంటూ బయటకు రావాలి. దానివలన రెక్కలు బలపడతాయి. నువ్వు ఆ ప్రయత్నం చేయనీయకుండా బయటకు లాగేశావు" అని మందలించాడు. మన నిత్య జీవితంలో కూడా ఈ సూత్రాన్ని మర్చిపోకూడదు.

విజయం సాధించాలంటే కొంత శ్రమ తప్పదు. శ్రమ లేకుండా లభించే విజయంలో నిజమైన తృప్తి, ఆనందం ఉండవు. ఎవరో చేసి పెడితే సాధించే విజయంలో తృప్తి ఉండదు.

స్వయంకృషితో పైకి రావడం వలన జీవితం విలువ తెలుస్తుంది. ఎటువంటి ఒడిదుడుకులనైనా తట్టుకోవచ్చు.

నోపెయిన్... నో గెయిన్ (No Pain... No Gain)

ప్రసవం ఎంత బాధగా ఉన్నా, బిడ్డ జన్మించాక తల్లి పొందే ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు. సముద్రంలో ఎన్ని ఆటుపోట్లు ఉంటే, నావికుడు అంత ప్రావీణ్యం పొందగలడు. విజయం సాధించాలనుకునే వారికి మధ్యలో ఎటువంటి అడ్డంకులు వచ్చినా, ఎన్ని ఎదురు దెబ్బలు, అదురు దెబ్బలు తగిలినా, అదరక, బెదరక స్థిరంగా నిలబడితే వారికి విజయం తథ్యం. భయపడి, పారిపోయే వారిని విజయం వరించదు. ఈ సందర్భంగా "Suicide is a Permanent Solution to a Temporary Problem" అనే సత్యాన్ని గుర్తించాలి. నిరాశ నిస్పృహలతో ఆత్మహత్య చేసుకునేవారు రోజూ స్మరణ చేయడానికి మంత్రాల్లాంటి మాటలున్నాయి. వాటిని అఫర్మేషన్స్ (AFFIRMATIONS) అంటారు. ఎమిలీ కువే అనే సైకాలజిస్టు రూపొందించిన ఒక అఫర్మేషన్ ఎందరినో విజయంవైపు తీసుకువెళ్ళిందని తెలిస్తే ఆశ్చర్యం కలగకమానదు. అది "Day by Day, In Every Way I feel Better, Better and Fine" రోజురోజుకి, ప్రతిరోజుకీ నేను ఎంతో అభివృద్ధి సాధిస్తాను అనే అర్థం వచ్చే ఈ వాక్యం రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో ఎందరికో ఊపిరినిచ్చింది.

> ప్రసవం ఎంత బాధగా ఉన్నా, బిడ్డ జన్మించాక తల్లి పొందే ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు. అలాగే సముద్రంలో ఎన్ని ఆటుపోట్లు ఉంటే, నావికుడు అంత ప్రావీణ్యం పొందగలడు.

ఐజాక్ న్యూటన్‌ని కొందరు విద్యార్థులు కలిసి, "మీరు చక్కని పరిశోధనలు చేయడానికి స్ఫూర్తి ఏమిటి?" అని అడిగారట. "నేను ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఒకే విషయం గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆ ఆలోచనలను కాగితాల మీద పెట్టి, ప్రణాళిక చేసుకుంటాను. మీరు కూడా ఈరోజు నుండి అలా చేయండి. నిజానికి మీరు అలా చేస్తూనే ఉన్నారు. ఎటొచ్చి అవి నెగెటివ్‌గా ఉంటున్నాయి. ఈరోజు నుండి వాటిని పాజిటివ్‌గా మార్చి

ఆలోచించండి. నెలరోజుల్లో మార్పు గమనిస్తారు" అన్నాడు. స్వాతంత్ర్య సమయంలో మహాత్మాగాంధీ చేసినపని అదే. మదర్ థెరిస్సా చేసిన పని కూడా అదే.

ప్రతి విజయం వెనుకా వైఫల్యాలున్నాయి

అడగందే అమ్మయినా పెట్టదు. సాధన చేస్తేనే కానీ ఏదీ సాధించలేదు. సాధన చేసి సాధించినవారికన్నా, సాధనలో వైఫల్యాలు పొంది కూడా నిరుత్సాహపడకుండా, సాలెపురుగు గూడు కట్టుకున్నవిధంగా సాధించే వారికి తృప్తి ఉంటుంది. గుర్తింపు ఉంటుంది. మళ్ళీ వెనక్కి చూడవలసిన అవసరం లేదు. ఈ సందర్భంగా అటువంటి వారి చరిత్రలు మరోసారి మననం చేసుకోవడం మంచిది.

కెంటకీ చికెన్ (Kentucky Chicken) అనే చికెన్‌కి అమెరికాలో అద్భుతమైన ఆదరణ ఉంది. విదేశాల్లో కూడా ఆ చికెన్ కంపెనీకి బ్రాంచిలున్నాయి. వాటి యజమాని కల్నల్ శాండర్స్ మూడు సంవత్సరాలపాటు స్వంతకారులో అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలు తిరిగి, అక్కడి రెస్టారెంట్లలో చికెన్ తిని ఆ రుచులను అనుభవాలను పుస్తకంలో రాసుకుని చివరిగా అన్నింటికన్నా రుచికరమైన చికెన్ వంటకం తయారు చేసి కెంటకీ చికెన్ అనే పేరు పెట్టి మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసాడు. అది అప్పటినుండి ఇప్పటి వరకు నంబర్‌వన్‌గా ఉంది. ఇక్కడ ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, కల్నల్ శాండర్స్‌కి ఈ వ్యాపారం ప్రారంభించాలనే కోరిక అతని 65వ సంవత్సరంలో కలిగింది. మూడు సంవత్సరాల పాటు శ్రమించి, చివరకు 72 వ సంవత్సరంలో ప్రారంభించాడు. మళ్ళీ వెనక్కి చూడలేదు.

అబ్రహం లింకన్ పొందినన్ని అవమానాలు, ఎదుర్కొన్న అపజయాలు మరొకడు అనుభవిస్తే ఏనాడో ఆత్మహత్య చేసుకునేవారు. అతి పేద కుటుంబంలో పుట్టి, కట్టుకోడానికి కూడా సరైన బట్టల్లేని లింకన్ బాల్యంలో

అడగందే అమ్మయినా పెట్టదు. సాధన చేస్తేనే కానీ ఏదీ సాధించలేము. సాధన చేసి సాధించినవారికన్నా, సాధనలో వైఫల్యాలు పొంది కూడా నిరుత్సాహపడకుండా, సాలెపురుగు గూడు కట్టుకున్నవిధంగా సాధించే వారికి తృప్తి ఉంటుంది. గుర్తింపు ఉంటుంది.

చాలా కష్టాలు అనుభవించాడు. యవ్వనంలో ప్రేమలో ఎదురు దెబ్బలు తిన్నాడు. వ్యాపారంలో నష్టపోయాడు. ఎన్నికల్లో వరుసగా 30 సంవత్సరాలు ఓటములు చవిచూశాడు. మధ్యలో చిన్న చిన్న విజయాలున్నా, అపజయాల సంఖ్యే అధికం. చివరకు తన 52వ సంవత్సరంలో అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యాడు. నంబర్‌వన్ అయ్యాడు. అతను మరణించేవరకు అధ్యక్షపదవిలో కొనసాగాడు.

మహాత్మాగాంధీ కడుపులో చల్ల కదలకుండా బారిస్టరు ఉద్యోగం చేసుకుంటున్న సమయంలో, భారతీయులు బ్రిటీషు వారి కబంధ హస్తాల్లో చిక్కుకుని నానాయాతనలు పడుతున్నారని గుర్తించి, తనదేశం కోసం లక్షలు సంపాదించే వృత్తిని విడిచిపెట్టి దక్షిణ ఆఫ్రికా నుండి భారతదేశం తిరిగి వచ్చి స్వాతంత్ర్య సమరం ప్రారంభించాడు. బ్రిటీషు దొరలు ఆయనను పెట్టిన ఇబ్బందులు అన్నీ ఇన్నీకావు. సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, శారీరకంగా ఎన్ని సమస్యలు ఎదురైనా వాటికి భయపడక అపారమైన మనోశక్తితో ముందుకి సాగాడు. తన పిలుపునందుకుని స్వాతంత్ర్య సమరంలో పాల్గొనే వారందరికీ ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించాడు. వారిలోని ఆత్మగౌరవాన్ని తట్టిలేపాడు. చివరకు 1947లో తన ఆశయాన్ని సిద్ధించుకోగలిగారు.

బ్లాక్‌హోల్స్ గురించిన పరిశోధన చేసిన స్టీఫెన్ హాకింగ్‌కి విధివశాత్తూ అంగవైకల్యం సోకింది. వీల్‌ఛైర్‌లో తిరుగుతూ, నోటమాట కూడా పడిపోవడంతో కంప్యూటర్ మీద కీలు నొక్కుతూ, తన థీసిస్ తయారుచేసుకున్నాడు. అతని ఆత్మబలం చూస్తే ఎవరికైనా ఆశ్చర్యం కలగకమానదు. డాక్టర్లు ఎక్కువ శ్రమపడవద్దని వారించినా అతను పట్టుదలతో అనుకున్నది సాధించారు.

బ్లాక్‌హోల్స్ గురించిన పరిశోధన చేసిన స్టీఫెన్ హాకింగ్‌కి విధివశాత్తూ అంగవైకల్యం సోకింది. వీల్‌ఛైర్‌లో తిరుగుతూ, నోటమాట కూడా పడిపోవడంతో కంప్యూటర్ మీద కీలు నొక్కుతూ, తన థీసిస్ తయారుచేసుకున్నాడు. అతని ఆత్మబలం చూస్తే ఎవరికైనా ఆశ్చర్యం కలగకమానదు.

పాజిటివ్ సజెషన్లు అవసరం

విజయం సాధించాలంటే, మీ వెనుక ఎవరూ ఉండనవసరం లేదు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకుంటే చాలు. దానికి నెగెటివ్ సజెషన్లు విడిచిపెట్టాలి. సహజంగా మన దేశంలో పెద్దల నుండి పిల్లల దాకా భవిష్యత్తు గురించి భయపడటం, చేయగలిగే పని కూడా చేయలేనేమోనని అనుకోవడం జరుగుతుంది. అవి ఎలా ఉంటాయో పరిశీలించండి.

★ ఈ జన్మలో నాకు గవర్నమెంటు ఉద్యోగం వచ్చేలా లేదు.

★ సర్వీస్ కమీషన్ ద్వారా జాబ్ రావాలంటే ఎవరో ఒకరుండాలి.

★ నేను పరీక్షలో పాసయినా ఇంటర్వ్యూలో ఫెయిలవుతాను.

★ నాకే కానీ డబ్బుంటే ఉద్యోగం కొనుక్కునేవాడిని.

★ తెలుగు మీడియంలో చదువుకున్నాను కాబట్టి ఇంగ్లీషులో మాట్లాడలేను.

★ నేను ఏ ప్రయత్నం చేసినా ఫెయిలవుతున్నాను.

★ వంద పోస్టులకు పదివేల మంది రాస్తున్నారు. కాబట్టి రాయడం వేస్టు.

★ ఉద్యోగాలు సంపాదించిన వారంతా లంచాలు ఇచ్చినవారే.

★ నేను ఎవరికీ అవసరం లేదు, జీవితం వేస్టు.

★ నన్ను ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేరు.

★ నేను ఏ పని ప్రారంభించినా చివరి వరకు చెయ్యలేను.

★ మా ఇంట్లో ఎవరికి వ్యాపారం అచ్చిరాలేదు కాబట్టి చేయటం టైమ్ వేస్టు, సొమ్ము వృథా.

ప్రపంచంలో
కొంతమంది మనుషులు
తమ శరీరాలని
అకారణంగా
నిందించుకుంటూ,
తమ మనసుల నిండా
ఏవేవో భయాలని
నింపుకుంటుంటారు.
ఎన్నెన్నో చీకూచింతలని
పెంచుకుంటుంటారు.
ఆపైన కొంతకాలానికి
తమకి మానసిక
సమస్యలు ఎలా
వచ్చాయోనని
ఆశ్చర్యపోతూ,
అవన్నీ తమ
స్వయంకృతాలేనని అర్థం
చేసుకోలేకపోతుంటారు.

– హెరాల్డ్ షెర్మన్

★ నాకు లగ్నంలో శని ఉన్నాడు. ఈ జన్మలో నా ఖర్మ అంతే!

★ మా ఇంటి వాస్తు బాగాలేదు. లేకపోతే ఎప్పుడో ఉద్యోగం వచ్చి ఉండేది.

... ఇలా రాసుకుపోతే ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటి నుండి బయట పడాలంటే వాస్తవాలు ఆలోచించాలి. ఈ సజెషన్లు పాజిటివ్‌గా మార్చుకుని మనసులో పదే పదే అనుకోవాలి. ఈ సందర్భంగా నేను ఒక విషయం ప్రస్తావించడం అవసరం. నేను కొన్ని ప్రభుత్వ సంస్థల్లో ముఖ్యంగా పోలీసు అకాడమి, డాక్టర్ మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల సంస్థ (IOA) లలో కార్యక్రమాలు నిర్వహించినపుడు చాలామందితో ఇంటరాక్ట్ అవుతుంటాను. డైరెక్టుగా MROలు, DSPలు, ACTOలు... ఇలాంటి వారిని కలిసినపుడు మీకు ఈ ఉద్యోగం ఎలా వచ్చింది? డబ్బు ఖర్చుపెట్టారా? అని పర్సనల్‌గా కూడా కొందరిని అడిగాను. "ఛ ఛ.. అలాంటిదేమీ లేదు. నిజానికి నాకు ఈ ఉద్యోగం ఇష్టంలేదు. నేను సివిల్స్‌కి ప్రిపేర్ అవుతున్నాను" అన్న వాళ్ళెందరో ఉన్నారు. అయితే మధ్యలో దళారులు, నాయకులు లంచాలు మేసి, తామేదో చేశామని చెప్పుకోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి అటువంటి వారిని నమ్మకండి.

మీమీద మీరు విశ్వాసం పెంచుకోండి. మీ టాలెంటు పెంచుకోండి. కమ్యూనికేషన్స్ పెంచుకోండి. మీకు సరిపడే ఉద్యోగం వచ్చి తీరుతుంది. పాజిటివ్ ఆలోచనలు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకూ అనుకుంటూ ఉంటే విజయానికి అనేక మార్గాలు కనిపిస్తాయి. మరి ధైర్యంగా ముందుకు పొండి. విజయం మీదే. విజయం సాధించాలంటే మీరు చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాల్లో పాజిటివ్ థింకింగ్‌తో పాటు నిద్ర తగ్గించండి. బద్ధకాన్ని విడిచి పెట్టండి. వాయిదాల వ్యాధి (పోస్ట్‌పోన్‌మెంటు)

ఐ.ఏ.ఎస్. కావాలంటే అపారమైన తెలివితేటలుండనవసరం లేదు.
చిన్నప్పటి నుంచి జీనియస్‌లుగా గుర్తింపు పొందినవారు ఇంటర్ తరువాత మెడిసినో, ఇంజనీరింగు కోర్సులోనో చేరతారు. మిగతావారు బి.ఎ., బి.కామ్, బి.ఎస్సీలో చేరతారు.
తరువాత వారు ఆసక్తి పెంచుకుని పట్టుదలతో సివిల్స్, గ్రూప్ వన్‌లు రాస్తారు.
మీరు సివిల్ సర్వెంట్స్ లిస్టు తీసుకుని చూస్తే దాంట్లో 90శాతం మంది వాళ్ళే ఉంటారు.

నుండి బయటపడండి. విజయం మీ ముందుకు వచ్చి వాలడం ఖాయం.

మరో ముఖ్యమైన విషయం పాజిటివ్ థింకింగ్‌తో పాటు పాజిటివ్ డూయింగ్ (POSITIVE DOING) మర్చిపోకండి. అంటే మీ ఆలోచనలు ఆచరణలో పెట్టండి.

విజయానికి సప్తసోపానాలు

విజయం అనేది గమ్యంకాదు, అదొక నిరంతర ప్రయాణం, విజయసాధనకి ఎందరో వేదాంతులు, సైకాలజిస్టులు,విజయంసాధించినవారు ఎన్నో మార్గాలు తెలిపారు. ఒక్కో మార్గం ఒక్కొక్కరికి సరిపడవచ్చు. జిగ్ జిగ్లర్ అనే రచయిత ఇటీవలి కాలంలో అనేక పుస్తకాలు రాసి ప్రజల్లో చక్కని ప్రేరణ కలిగిస్తున్నాడు. సీయూ ఎట్ ది టాప్ (SEE YOU AT THE TOP) స్మైల్ (SMILE) అనే పుస్తకాలు మహిళలను, నిరుద్యోగులను, వివిధ వృత్తులలో ఉన్నవారిని కూడా ఉత్తేజితుల్ని చేసి విజయదిశ వైపు ప్రయాణించేలా చేశాయి. ఆయన విజయం సాధించడానికి ఏడు మెట్లు సూచించాడు.

1. కోరిక (DESIRE)
2. లక్ష్యం (GOAL)
3. వైఖరి (ATTITUDE)
4. స్వీయ గౌరవం (SELF IMAGE)
5. సంబంధాలు (COMMUNCATION)
6. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠం (LEARNING)
7. సాధించినది స్థిర పరచుకోవడం (SUSTAINING)

ఈ ఏడు సోపానాలు దాటిన మనిషి తన అడుగు జాడలను విడిచి వెళ్ళడం ఖాయం. ఆ దారిలో వచ్చినవారికి విజయం తథ్యం.

ప్రపంచం అందించే
పురస్కారాలకి మనిషి
అద్భుతాలని సాధించే
మహా మనిషి
కానక్కర్లేదు.
నిజానికి మనిషి తనకున్న
తెలివితేటల్ని చక్కగా
వాడుకుంటే చాలు,
సగటు మానవులకన్నా
కాస్తంత ఎక్కువగా
కష్టపడగలిగితే, చేసే
కృషిని ఆపకుండా
చేసుకుంటూ పోతే,
అది చాలు.

–డోగ్లస్ లర్టన్

1. కోరికలు :

జరుగుబాటు ఉంటే జ్వరమంత సుఖమైనదేదీ లేదంటారు పెద్దలు. అటువంటి వారికి కోరికలుండవు. అన్నీ ఇంట్లో వాళ్ళు అమర్చిపెడతారు. తండ్రి సంపాదించిన ఆస్తి తనకు చాలనుకుంటాడు. తన తరువాత తరం గురించి ఆలోచించడు. "కాలమిలా ఆగిపోనీ" అని పాట పాడుకునే తత్త్వం. ఇటువంటివారు తమకు, తమ తల్లిదండ్రులకు, తమ తరువాతి తరం వారికి కూడా హాని కల్గించి, కుటుంబాన్ని కష్టాల్లోకి లాగుతారు. ప్రతి మనిషికి తినడం, పడుకోవడంతో పాటు ఏదో ఒక పని చేయాలనే కోరిక కలగాలి. ఆ కోరికను సాధించడానికి కృషి చేయాలి. ఆ కృషిలో ఆనందం ఉంది. ఆరోగ్యం ఉంది. చెయ్యి, కాలు, బుద్ధీ, బుర్రా ఉండి కూడా పనిచేయనివారు, అంగవైకల్యం ఉండికూడా అద్భుతాలను సాధించేవారిని స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి. అప్పటికీ వారిలో స్పందన కలగకపోతే, తల్లిదండ్రులు వారిని సైకాలజిస్టుకి చూపించడం మంచిదంటాడు జిగ్‌జిగ్లర్.

ప్రతి వ్యక్తికీ ఏదో ఒక లక్ష్యం ఉండే ఉంటుంది. ఇంట్లోనే కూర్చుని మేసేవాడికి కూడా ఒక లక్ష్యం ఉంది. అదేమంటే జీవితాంతం అలాగే ఉండాలని. చావాలనుకునే వాడిది కూడా లక్ష్యమే. అయితే ఈ లక్ష్యం అలాంటిదికాదు. ఏదో ఒక రంగంలో విజయం సాధించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి.

2. లక్ష్యం :

ప్రతి వ్యక్తికీ ఏదో ఒక లక్ష్యం ఉండే ఉంటుంది. ఇంట్లోనే కూర్చుని మేసేవాడికి కూడా ఒక లక్ష్యం ఉంది. అదేమంటే జీవితాంతం అలాగే ఉండాలని. చావాలనుకునే వాడిది కూడా లక్ష్యమే. అయితే ఈ లక్ష్యం అలాంటిదికాదు. ఏదో ఒక రంగంలో విజయం సాధించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. కొందరుంటారు. డిగ్రీలు పాసై కూడా ఇంట్లో కూర్చుంటారు. వాళ్ళు ఏం చేయాలనుకుంటున్నారో వాళ్ళకే తెలియదు. ఉద్యోగం చేయమంటే "నాకెవడు రికమెండేషన్ చేస్తాడు?''అంటాడు. లేదా ''నేనొకడి కింద ఛస్తే పనిచేయను" అంటాడు. "నాకు డబ్బివ్వండి వ్యాపారం చేస్తాను" అని తల్లిదండ్రుల్ని వేధిస్తాడు. కనీస అనుభవం లేకుండా అలా అడిగి తీసుకుని వ్యాపారం పెట్టి దివాళ

అయిన వారు ప్రతీ ఊర్లో ఉన్నారు. కాబట్టి మనకు ఒక ఖచ్చితమైన లక్ష్యం ఉండాలి. అది అన్ని విధాల మనకు అమరేలా ఉండాలి. అందుబాటులో ఉండాలి.

3. వైఖరి :

ఇది అత్యంత అవసరం. పనిచేయాలనే కోరిక ఉన్నా చేయలేనేమోననే భయంతో చేయలేకపోవడం వల్ల కొంతమంది తమ జీవితాలకు మంగళం పాడుకుంటారు. పని మొదలుపెట్టడానికి అవసరమైన వనరులు ఉన్నా, ఏదో తెలియని శక్తి వారిని వెనక్కి లాగుతుంది. అది తెలుసుకునే ప్రయత్నం అవసరం లేదు. పని మొదలెడితే అదే పోతుంది. కాబట్టి పనిమీద ఆసక్తి పెంచుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

4. స్వీయ గౌరవం :

ఏ పని చేసినా, ఏ రంగంలో ఉన్నా స్వీయగౌరవం చాలా ముఖ్యం. మీమీద మీకు గౌరవం లేనపుడు, మిమ్మల్ని మీరు నమ్మనపుడు, ఇతరులు అసలు నమ్మరు. గతంలో మీరు సాధించిన విజయాలను ఒక కాగితం మీద రాసి రోజూ చదవండి. ఆ లిస్టు పెంచుకోవాలనే కోరిక పెంచుకోండి. అప్పుడు మీ మీద మీకు గౌరవం పెరుగుతుంది. అలాగే మీలో వున్న మంచి గుణాలను రాసుకోండి. మీలోని లోపాలను గుర్తించి అవి పోగొట్టుకునే ప్రయత్నం నేడే ప్రారంభించండి. ఉదాహరణకు మీరు మంచి స్పీకరు కావాలనుకుంటున్నారు. ''నేను మాట్లాడలేనేమో? ఎవరైనా నవ్వుతారేమో? మధ్యలో మర్చిపోతానేమో?" అన్న ఆలోచనలకు స్వస్తి చెప్పి "బాగా మాట్లాడగలను", "ఎవడు నవ్వినా నవ్వనీ", "మధ్యలో మర్చిపోను" అని అనుకుని ముందుకు సాగండి.

చిప్పబడ్డ స్వాతిచినుకు
ముత్యంబాయె

నీట బడ్డ చినుకు
నీటగలిసె

ప్రాప్తికలుగు చోట
ఫలమేల తప్పురా

విశ్వదాభిరామ
వినురవేమ.

5. సంబంధాలు :

సంబంధాలంటే కమ్యూనికేషన్స్. మీరు చేపట్టిన లక్ష్యం కొరకు సంబంధాలు పెంచుకోవాలి. నలుగురినీ కలవాలి. కబుర్లు చెప్పాలి. తప్పనిసరైతే వారిని ఎంటర్‌టైన్ చేయాలి. చివరకు మన పని చేయించుకోవాలి. మార్కెటింగ్‌లో ఉండే మనిషి కొత్త వారిని కలవడానికి మొహమాటపడితే పనికిరాదు. కాలేజీలో చదివే వ్యక్తి ఇటు స్టూడెంట్స్ అటు టీచర్స్‌తో కూడా సత్సంబంధాలు ఉంచుకోవాలి. అవసరమైనపుడు పెంచుకోవాలి. వ్యాపారం చేసే వ్యక్తి ఇటు కస్టమర్స్‌ను, అటు ప్రభుత్వ అధికారులను మంచి చేసుకోవాలి. వారి వారి పద్ధతులను బట్టి అత్తవారింట్లో పేరు తెచ్చుకోవాలనుకునేవారు అందరితో అడ్జస్టయ్యేవిధంగా మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి.

6. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠం :

ఇంతవరకు ఏ సైంటిస్టూ ఏదీ కూడా మొదటిసారి చేసిన ప్రయత్నంతోనే కనిపెట్టలేదు. కొన్నిసార్లు ఫెయిలయ్యారు. వాటిని ట్రయల్స్ అనుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా ఒక చిన్న కథ. ఒక టోపీల వర్తకుడు కాలినడకన ప్రయాణం చేస్తూ మార్గమధ్యంలో ఒక చెట్టు కింద అలసిపోయి పడుకున్నాట్ట. ఇంతలో కొన్ని కోతులు వచ్చి ఆ టోపీలు ఎత్తుకుపోయి నెత్తిమీద పెట్టుకున్నాయట. తరువాత నిద్రలేచిన వర్తకుడు వాటిని చూసి గతుక్కుమన్నాడు. ఏంచెయ్యాలో తెలియక తలగోక్కున్నాడు. కోతులు కూడా తల గోక్కున్నాయి. మనిషి ఎలా చేస్తే అలా చేస్తాయని తెలుసుకుని, తన తల మీద టోపీని విసిరేసాడు. అవి కూడా విసిరేసాయి. అవి పోగుచేసుకుని సంచిలో వేసుకుని వెళ్ళిపోయాడు. కోతులు వెర్రిమొహం వేసాయి. వర్తకుడు ఈ విషయం తన కొడుక్కి, మనవడికి చెప్పాడు. ఇంతవరకు పాతకథే. కొన్నాళ్ళకు మనవడు కూడా ఇలాగే టోపీలు పట్టుకుని వెళ్తూ మార్గమధ్యంలో

సాధించినది నిలుపు
కోవటానికి
చాలా కృషి చేయాలి.
మీరు సాధించటానికి
ఏయే చర్యలు
తీసుకున్నారో
తెలుసుకుని,
మీ దగ్గరివారు కూడా
అదే విధంగా మీ స్థితికి
చేరుకోవచ్చు.
అటువంటి సమయంలో
మీరు ఆ స్థితి నుండి
ఇంకా పైకి ఎదిగి
స్థానాన్ని పదిలం
చేసుకోవాలి.

చెట్టుకింద పడుకున్నాడు. కోతులొచ్చి టోపీలు తీసుకుపోయాయి. తరువాత అతను లేచి తలగోక్కున్నాడు. అవి కూడా గోక్కున్నాయి. తన టోపీ విసిరేసాడు. ఒక కోతి చెట్టు దిగి వచ్చి ఆ టోపీ తీసేసుకుని "ఓరి పిచ్చినాగన్నా! నాకు కూడా తాతయ్య ఉన్నాడని మర్చిపోకు" అని ఒక నవ్వు నవ్వి వెళ్ళిపోయిందట. అదీ వైఫల్యాల నుండి నేర్చుకోవడమంటే.

7. సాధించినది స్థిరంగా కాపాడుకోవడం :

చివరిగా అతి ముఖ్యమైనది సాధించినది నిలుపుకోవటానికి చాలా కృషి చేయాలి. మీరు సాధించటానికి ఏయే చర్యలు తీసుకున్నారో తెలుసుకుని, మీ దగ్గరివారు కూడా అదే విధంగా మీ స్థితికి చేరుకోవచ్చు. అటువంటి సమయంలో మీరు ఆ స్థితి నుండి ఇంకా పైకి ఎదిగి స్థానాన్ని పదిలం చేసుకోవాలి. లేదా కొత్త కొత్త పద్ధతులను ప్రవేశపెట్టి, తన పొజిషన్ బాగా స్ట్రాంగ్ చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకి మీరు మీ ఊర్లో ఒక చిన్న పేపరు ప్రచురించి, ఊర్లో అందరికీ లోకల్ పేపరు చదవడం అలవాటు చేస్తారు. జనం బాగా కొనటం ప్రారంభించాకా, మరొకరికి దురదపుట్టి వాళ్ళూ పేపరు పెట్టి, మీ దగ్గర పనిచేసేవారి ద్వారా అడ్రసులు సంపాదించి వాళ్ళకి తన పేపరు పంపుతాడు. ఆ సమయంలో మీరేం చేస్తారు? పేజీలు పెంచాలి, కొత్త విధానం ప్రవేశపెట్టాలి. కొత్త శీర్షికలు వేయాలి. చందాలు కట్టినవారికి గిఫ్ట్‌లు ఇవ్వాలి. ఇలాగే ఏ బిజినెస్‌లోనైనా రాణించవచ్చు. ముఖ్యంగా వాషింగ్ పౌడర్లు, సబ్బులు, హెయిర్ ఆయిల్, కోచింగ్ సెంటర్లు ఇలా పైకొచ్చినవే. అసలు విషయం ఉన్నా లేకపోయినా ప్రచారం వల్ల ఉనికిని కాపాడుకుంటున్నాయి.

విజయం సాధించడానికి ఈ ఏడు మెట్లనూ ఎక్కే ప్రయత్నం చేయండి. మధ్యలో మాత్రం ఆగకండి. విజయం మీదే.

మనిషి
తన స్నేహితులని
పెంచుకుంటూ పోవాలి.
వీలైనంత
ఎక్కువమందితో
స్నేహం చేయాలి.
పరిచయస్థుల బృందాన్ని
విస్తరించుకోవాలి.
అలా చేసుకుంటూ సాగే
మనిషికి వారందరిలో
ఎక్కడో ఒకచోట తనకి
అన్నివిధాలా నచ్చిన
వారూ, తన స్వభావానికి
తగిన వారూ మిత్రులుగా
లభించకపోరు.

– హెచ్.ఎం. దేశాయ్.

మీరు చేసే ఉద్యోగంలో విజయం సాధించటానికి మరో 5 మెట్లు ఉన్నాయి. అవి గమనించండి.

ఉద్యోగ విజయానికి ఐదుమెట్లు

"Imaginary fear is always very dangerous than real experience" అంటారు సైకాలజిస్టులు. జరగబోయే దాని కన్నా, దాని గురించి భయపడడం అనేది ఎంతో ప్రమాదకరమైనది. నిజానికి అది అనుకున్నంత భయంగా ఉండదు కూడా. కానీ దాని గురించి పెంచుకున్న ఆందోళన, కంగారు భయం మనిషిని ఎంతో కుంగ దీస్తాయి. ఉద్యోగాల వేటలో ఉండే వారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈసారైనా ఎంట్రన్స్ పరీక్ష పాసవుతానో లేదో, ప్రిలిమ్స్‌లలో క్వాలిఫై అవుతానో లేదో, పాసయినా ఫైనల్స్ పాసవుతానో లేదో, అది పాసయినా ఇంటర్వ్యూలో సరిగ్గా మాట్లాడగలనో లేదో... ఇలా అనవసరపు ఆందోళనలతో యువతీయువకుల్లో కొందరు వత్తిడి పెంచుకుంటున్నారు. అటువంటి వారికి ఈ వ్యాసం తప్పక కౌన్సిలింగు చేస్తుంది.

సహజంగా కొందరు స్టూడెంట్స్ చదువు విషయంలో పదవ తరగతి నుండి ఎన్నో భయాలు పెట్టుకుని వుంటారు. టెన్త్ పాసవుతానో లేదో, ఇంటర్లో ఏం చేస్తానో, డిగ్రీ ఎలా చదువుతానో... ఇలా ఊహించుకునే ఉంటారు. ఇప్పుడు అవన్నీ దాటుకున్నారు అంటే అప్పుడు భయపడినదేదీ జరగలేదు. ఎటువంటి నష్టమూ జరగలేదు, మనశ్శాంతి కరువవడం తప్ప. కాబట్టి జరగబోయే వాటి గురించి అడ్వాన్స్‌గా తలుచుకుని బాధ పడడం వృథా అని గుర్తించండి. ఉద్యోగం విషయంలో నేటి యువతరం అటువంటి భయాందోళనలకు దూరంగా ఉంటూ పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవర్చుకోవాలి.

అనుకున్నది సాధించాలనే కోరిక మనకున్నా, దానికి కావలసిన సమర్థత మనకు పుష్టిగా ఉన్నా, కొన్ని అడ్డంకులు అవాంతరాలు వస్తాయి. అవి స్వయం కృతాపరాధం

నేను డిగ్రీ చదివే సమయంలో మా మేనమామ నన్ను సి.ఎ చెయ్యమని సలహా ఇచ్చారు. ఆ విషయం నా స్నేహితులతో చెప్తే, "వద్దు, వద్దు ఈ సారి పదిశాతం మందినే పాస్ చెయ్యాలని చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్స్ అసోసియేషన్ వారు నిర్ణయించారు." అని అన్నారు. "ఓహో నిజమే" అనుకుని దాని గురించి ఆలోచించలేదు. వాళ్ళు చెప్పింది అబద్ధమని, పదేళ్ళ తరువాత తెలిసింది.

కావొచ్చు, సమాజం కలిగించేవి కావచ్చు. వాటిని అధిగమించగలిగితే విజయం తథ్యం. విజయసాధనకి అడ్డంకులకు జయించాలనే పంచ సూత్రాలున్నాయి. అవి 1. రూమర్లు నమ్మకపోవడం, 2. స్వాభిమానం, 3. లక్ష్యనిర్ణయం, 4. పాజిటివ్ థింకింగ్, 5. కమ్యూనికేషన్.

రూమర్లు

ఈకాలంలో అత్యంత వేగంగా ప్రయాణించేది ఏమిటంటే కొందరు "జెట్ విమానం" అనవచ్చు, మరికొంత మంది "మనసు" అనవచ్చు. కానీ వాటికన్నా వేగంగా పుకార్లు ప్రయాణం చేస్తాయని అంగీకరించాలి. నేను డిగ్రీ చదివే సమయంలో మా మేనమామ నన్ను సి.ఎ చెయ్యమని సలహా ఇచ్చారు. ఆ విషయం నా స్నేహితులతో చెప్తే, "వద్దు, వద్దు ఈ సారి పదిశాతం మందినే పాస్ చెయ్యాలని చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్స్ అసోసియేషన్ వారు నిర్ణయించారు." అని అన్నారు. "ఓహో నిజమే" అనుకుని దాని గురించి ఆలోచించలేదు. వాళ్ళు చెప్పింది అబద్ధమని, పదేళ్ళ తరువాత తెలిసింది. వాళ్ళు కావాలని ఆబద్ధం చెప్పలేదు. వాళ్ళకి ఎవరో చెప్పి ఉంటారు. రూమర్లు ఇలా ప్రయాణం చెయ్యడం వలన ఎందరో అవకాశాలను చేతులారా వదులుకోవడం జరుగుతుంది.

రూమర్లు ఎలా ఉంటాయంటే ఒక చిన్నకథ. ఒక వూర్లో ఒక స్వామీజీ వచ్చి ప్రజలకు మంచి పనులు చేయమని బోధించడంతో అందరూ మంచివాళ్ళయి పోయారట. ఒక్క పాపం కూడా చేయటం లేదట. పోయిన తరువాత వాళ్ళంతా స్వర్గానికి వెళ్ళారు. అక్కడ విపరీతమైన రద్దీ పెరిగి పోయింది. అందరికీ సరిపడా సింహాసనాలు లేవు, అంత రష్ చూసి ఇంద్రుడికి వత్తిడి పెరిగిపోయింది. ఎప్పుడూ ఒకరిద్దరు మాత్రమే ఉండే స్వర్గం ఇపుడు కిటకిటలాడి పోతూంది. ఆ పరిస్థితిలో సింహాసనం దొరకని

మనిషిని అతను చేసే
పని చంపదు.
అతని మనసులోని
దిగులే అతని చావుకి
కారణమవుతుంది.
నిజానికి పని చేస్తుండడం
వలన మనిషి ఆరోగ్యం
మెరుగుపడుతుంది.
పైగా మనిషి తను
చేయగలిగినంత పనే
చేసుకుపోతుంటాడు.
కాని దిగులు అలా కాదు.
అది బ్లేడుపై పేరుకు
పోయే తుప్పులాంటిది.
– హెన్రీ వార్డ్ బీచర్

ఒక యువకుడు రష్ తగ్గించాలనే ఆలోచనతో ఒక తమాషా చేశాడు.

"నరకంలో నగలూ, నగదూ కావలసినంత పంచుతున్నారట" అని గట్టిగా అరిచాడు. అంతే రెండు నిమిషాల్లో స్వర్గం ఖాళీ అయింది. అందరూ నరకం వైపు పరుగు తీశారు. చివరికి అక్కడ ఇంద్రుడు, ఆ యువకుడు మిగిలారు.

"భలే చిట్కా వేశావ్, నా వత్తిడి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది, నడు ఇద్దరం సురాపానం గావిద్దాం" ఇంద్రుడు నవ్వుతూ అన్నాట్ట.

"వాళ్ళందరూ అలా పరిగెడుతుంటే అక్కడ నిజంగా బంగారం పంచుతున్నారేమోనని అనుమానంగా ఉంది. నేను కూడా వెళ్తున్నాను. మీ రొక్కరే మందు కొట్టుకోండి" అంటూ వెనక్కి చూడకుండా పరిగెట్టాడట ఆ యువకుడు. అలా ఉంటాయి రూమర్లు.

విజయం అనేది
గమ్యంకాదు,
అదొక నిరంతర
ప్రయాణం,
విజయసాధనకి
ఎందరో వేదాంతులు,
సైకాలజిస్టులు,
విజయం సాధించినవారు
ఎన్నో మార్గాలు
తెలిపారు.
ఒక్కో మార్గం ఒక్కొక్కరికి
సరిపడవచ్చు.

స్వాభిమానం (Self Respect)

మీరు ఎలా ఉన్నా మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకున్న నాడే ఇతరులు కూడా మిమ్మల్ని అభినందిస్తారు. మీరు ఏ కులం వారైనా, జాతివారైనా ఫరవాలేదు. మీరు నల్లగా ఉన్నా తెల్లగా ఉన్నా సమస్య లేదు.

అందంగా ఉన్నా అందవికారంగా ఉన్నా అంగవైకల్యం ఉన్నా అడ్డంకేమీలేదు. మిమ్మల్ని మీరు అభిమానించుకుంటూ ముందుకుసాగండి. ఆపైన ప్రజలే మిమ్మల్ని పైకెత్తుతారు. ఉదాహరణకు బాబూమోహన్ సినిమాలకోసం ప్రయత్నం చేసినపుడు అతన్ని చూసి ఎందరో హేళన చేశారు. కాని నిరుత్సాహపడక, తనలో టాలెంటు ఉందని నమ్మి ముందుకు సాగి చివరకు విజయం సాధించాడు. ఆపైన ఆ విజయంతోనే

ఎమ్.ఎల్.ఎ అయ్యాడు. రేపు ఒక మంత్రి పదవిని అలంకరించినా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. అతని విజయ రహస్యం ఒక్కటే. అదే స్వాభిమానం. మీ అందం, పొడుగులతో పనిలేదు. ఐ.పి.ఎస్. ఆఫీసరు కావాలంటే ఆరడుగుల పొడుగుండనవసరం లేదు. అలాగే ఐ.ఏ.ఎస్. కావాలంటే అపారమైన తెలివితేటలుండనవసరం లేదు. నిజం చెప్పాలంటే, చిన్నప్పటి నుండి జీనియస్‌లుగా గుర్తింపు పొందినవారు ఇంటర్ తరువాత మెడిసినో, ఇంజనీరింగ్ మరో ప్రొఫెషనల్ కోర్సులోనో చేరతారు. మిగతావారు బి.ఎ., బి.కామ్, బి.ఎస్సీలో చేరతారు. తరువాత వారు ఆసక్తి పెంచుకుని పట్టుదలతో సివిల్స్, గ్రూప్ వన్‌లు రాస్తారు.

మీరు సివిల్ సర్వెంట్స్ లిస్టు తీసుకుని చూస్తే దాంట్లో 90శాతం మంది వాళ్ళే ఉంటారు. వారు డిగ్రీలో చేరాక, పట్టుదలతో శ్రమించి, తమ ప్రతిభకు పట్టం కట్టారు. కాబట్టి ముందుగా మనం మనల్ని అభిమానించుకుందాం. మనలో ఏవైనా లోపాలుంటే సరిదిద్దుకుందాం. అవసరమైన స్కిల్స్ అంటే వాక్చాతుర్యం, ప్లానింగు, జనరల్ నాలెడ్జ్ పెంచుకుని ముందుకి సాగుదాం.

లక్ష్య నిర్ణయం (గోల్‌సెట్టింగ్)

ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. మీరు సాధించవలసిన లక్ష్యం ఏమిటో ముందుగా ప్లాన్ చేసుకోండి. అది మీకు అందుబాటులో ఉందోలేదో చూసుకుని ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అంటే మీరు పెట్టుకున్న లక్ష్యం అందుకోటానికి మీకు అర్హత ఉందా? లేదా? అని ఆలోచించాలి. అర్హత అంటే మీకు తగిన క్వాలిఫికేషన్, వయసులాంటివి. అలాగే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా ముఖ్యమైనదే. కాలువిరిగిన వ్యక్తి పోలీసు ఆఫీసరు కావాలని కోరుకోకూడదు. అతనొక డిప్యూటీ కలెక్టరు పరీక్షకు వెళ్ళవచ్చు. గోల్‌సెట్టింగ్‌లో ఈ పంచసూత్రాలు కూడా సాధించాలి.

కొందరు ప్రైవేటుగా
ఒక యూనివర్శిటీలో
ఎమ్.బి.ఎ. చదువుతూ
ఈవెనింగ్ కాలేజీలో
లా చదువుతూ,
ఇంకోపక్క కాంపిటీటివ్
పరీక్షలు రాస్తూ
విజయం
సాధించాలనుకోవడం
కూడా కష్టమే.
దానివలన
వత్తిడి అధికమవుతుంది.

స్పెసిఫిక్	**S**pecific	– ఒక్కటే లక్ష్యం
మెషరబుల్	**M**easurable	– సాధ్యపడే లక్ష్యం
ఎఛీవబుల్	**A**chievable	– సాధించే లక్ష్యం
రియలిస్టిక్	**R**ealistic	– వాస్తవానికి దగ్గరుండాలి.
టైమ్ బౌండ్	**T**ime bound	– సమయం నిర్దేశించాలి.

వీటి మొదటి అక్షరాలు కలిపితే SMART అని వస్తుంది. అంటే మీ లక్ష్యం స్మార్ట్‌గా ఉండాలి.

స్పెసిఫిక్ అంటే మీరు ఏది సాధించాలనుకుంటున్నారో దానిమీదనే మనసు కేంద్రీకరించండి. ఒక పక్క వ్యాపారం చేస్తూ మరో పక్క కాంపిటీటివ్ పరీక్షలకెళ్తే కుదరదు. ఒకే సమయంలో రెండు లక్ష్యాలు సాధించడం అసాధ్యం. అయితే ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేస్తూ పరీక్షలకు ప్రిపేరయితే ఫరవాలేదు. అది రెండు లక్ష్యాలుగా రాదు. లక్ష్యం పొడిగింపు అంటారు. అదేవిధంగా కొందరు ప్రైవేటుగా ఒక యూనివర్శిటీలో ఎమ్.బి.ఎ. చదువుతూ ఈవెనింగ్ కాలేజీలో లా చదువుతూ, ఇంకోపక్క కాంపిటీటివ్ పరీక్షలు రాస్తూ విజయం సాధించాలనుకోవడం కూడా కష్టమే. దానివలన వత్తిడి అధికమవుతుంది.

“నేను అనుకున్నది సాధించగలను” అనే విశ్వాసం మీలో ఉన్ననాడు విజయం మీవెంట బడక తప్పదని గుర్తించండి. ఇక్కడ కావలసింది ఆశ కాదు ఆశయసిద్ధికై మనసుని అనుకూలంగా మార్చుకోవాలి. సరదాగా కూడా ప్రతికూల ఆలోచనలు రాకూడదు.

మెషరబుల్ అంటే అది మనకు సాధ్యమవుతుందా? లేదా? అని కూడా ఆలోచించాలి. సినిమాలు, షికార్లు, పార్టీలు, పిక్నిక్కులు తిరుగుతూ, కాంపిటీటివ్ పరీక్షలు రాస్తే విజయం సాధించడం కష్టం.

ఎఛీవబుల్ అంటే అది సాధించడానికి తగిన కృషి మీరు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? లేదా? అనేది కూడా ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి.

రియలిస్టిక్ అంటే మీరు ఏర్పరుచుకున్న లక్ష్యం వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉండాలి. “ఉట్టికెగరలేనమ్మ ఎక్కడికో ఎగురుతుందట” అన్న చందంగా ఉండకూడదు. ఇంటర్ ఫెయిలవుతూ నేనెప్పటికైనా ఐ.ఎ.ఎస్. అవుతానని అంటే విన్నవారు నవ్వుతారు.

టైమ్ బౌండ్ అంటే మీరు ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యానికి సమయం నిర్దేశించండి. రెండేళ్ళలో పీజీ పూర్తిచేస్తాను. ఒక సంవత్సరం బాగా ప్రిపేర్ అవుతాను. ఆ సమయంలో నా వ్యక్తిగత సరదాలకు చాలా తక్కువ సమయం కేటాయిస్తాను. అదే సమయంలో కంప్యూటర్ నేర్చుకుంటాను, కమ్యూనికేషన్స్ డెవలప్ చేసుకుంటాను. ఆపైన కాంపిటీటివ్ పరీక్ష రాస్తాను. గ్యారంటీగా పాసు అవుతాను. ఇంటర్వ్యూ దాకా వస్తాను. అక్కడ అదరగొడతాను" అనుకోవాలి. అలా కాకుండా నేను ఏమైనా సరే జీవితంలో గజిటెడ్ ఆఫీసరు అయితీరుతాను" అనుకుంటూ డిగ్రీలోనే డింకీలు కొట్టుకుంటూ ఉంటే అదొక పగటికలగానే మిగిలిపోతుంది.

పాజిటివ్ థింకింగ్

లక్ష్యసాధనకు ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది లేని లక్ష్యం ఉప్పులేని పప్పులాంటిది. "నేను అనుకున్నది సాధించగలను" అనే విశ్వాసం మీలో ఉన్ననాడు విజయం మీవెంట బడక తప్పదని గుర్తించండి. ఉదాహరణకు మనరాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రులుగా పనిచేసినవారంతా దాదాపు అరవై ఏళ్ళ వయసులో ఆ పదవిని చేపట్టారు. శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు మాత్రం ఏభైలోపే ఆ పదవి అలంకరించడానికి కారణం నూటికి నూరుశాతం ఆయన పాజిటివ్ థింకింగ్. కాబట్టి అనుకూల ఆలోచనలతో ముందుకు సాగిన వారెవరైనా విజయాన్ని సాధించగలరు. అయితే ఈ సందర్భంగా మీకో అనుమానం రావచ్చు. అందరికీ ఆ పదవి సాధించాలనే ఆశ ఉంటుంది కదా, ఉద్యోగాన్వేషణలో ఉన్న వారందరికీ మంచి ఉద్యోగం రావాలనే ఉంటుంది కదా అని. నిజమే ఇక్కడ కావలసింది ఆశ కాదు ఆశయసిద్ధికై మనసుని అనుకూలంగా మార్చుకోవాలి. సరదాగా కూడా ప్రతికూల ఆలోచనలు రాకూడదు. అవి వస్తే తిరిగిపోవు. ఒకవేళ వచ్చి తిష్ఠ

ప్రతి మనిషినీ
ఊరించే పేరు,
ప్రఖ్యాతులు క్షణాలలో
మాయమయిపోయే
ఆవిరుల లాంటివి.
ప్రజాదరణ అనేది
ఓ ప్రమాదం లాంటిది.
వారి సిరిసంపదలకి
ఏ క్షణంలోనైనా
ఎగరేసుకుపోయే
రెక్కలుంటాయి.
నిలకడగా నిలిచేది
ఒక్కటే.
అదే మంచితనం.

– అబ్రహం లింకన్

వేస్తే దానికి ప్రత్యామ్నాయం కూడా ఆలోచించగలగాలి. ఆ స్థితిలో దిశను మార్చుకున్నా పరవాలేదు.

శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడుగారి విషయంలో అదే జరిగింది. ఆయన ఐ.ఏ.ఎస్. కావాలనే లక్ష్యంతో దిగి, ఎమ్.ఎ. చదివి ఎమ్‌ఫిల్ చేస్తున్న సమయంలో తను సివిల్స్‌కు వెళ్ళడం కన్నా ప్రజాసేవ చేసి తద్వారా సివిల్ సర్వెంట్స్ ద్వారా అధిక సేవ చేయించవచ్చు ననుకుని దిశ మార్చారు. అంగబలం, అర్థబలం లేకపోయినా ఆత్మవిశ్వాసం కొండంత ధైర్యాన్నిచ్చాయి. అన్ని అడ్డంకులు, ఆటంకాలు దాటుకోగలిగారు. ఇదే విధమైన పాజిటివ్ థింకింగ్ ఉన్న నిరుపేద స్కూల్ డ్రాపవుట్ బిల్‌గేట్స్ కూడా అద్భుతం సాధించాడు. అంగవైకల్యాన్ని లెక్కచేయకుండా అపూర్వ పరిశోధనలు చేసిన స్టీఫెన్ హాకింగ్, అంగవైకల్యం కలిగించిన విధిని వెక్కిరించిన శ్రీ జైపాల్‌రెడ్డి, శ్రీ నూతన్‌ప్రసాద్, డాక్టర్ జోషిలు విజయం సాధించడానికి కారణం కేవలం పాజిటివ్ థింకింగ్.

కమ్యూనికేషన్స్

ఏ రంగంలోనైనా ఇది చాలా అవసరం.

మనం చెప్పదలచుకున్నది ఏదైనా కానివ్వండి. ఇది మాటల ద్వారా, చేతలు, రాతలు ద్వారా ఎలాగైనా, ఎదుటివారికి అర్థమయ్యేవిధంగా చెప్పాలి. దురదృష్ట వశాత్తూ మన యువతలో ఇది కొంత లోపించింది. మనవాళ్ళలో కొందరు సివిల్ ప్రిలిమ్స్ పాసవుతారు. ఫైనల్స్ పాసవుతారు. ఇంటర్వ్యూ దగ్గర, నోటమాటరాక, వచ్చినా చెప్పలేక, చేతులు చల్లబడిపోయి, టెన్షన్‌తో ఛాన్సు చేతులారా పోగొట్టుకుని ఇంటిమొహం పడుతున్నారు. ఇది చాలా విచారించదగ్గ విషయం.

కమ్యూనికేషన్స్ బ్రహ్మవిద్యేమీకాదు. సాధనచేస్తే అందరికీ సాధ్యమే. దానికి ముందుగా మీరు చుట్టూ నిర్మించుకున్న అడ్డుగోడల నుండి బయటపడాలి. నూతిలో

కమ్యూనికేషన్స్ అంటే కేవలం బాగా మాట్లాడటమే కాదు. నవ్వేటప్పుడు ముఖాల మీద చిరునవ్వు ఉండాలి. ఎవరైనా పరిచయం అయినపుడు చిరునవ్వుతో "గ్లాడ్‌టు మీట్ యూ" అనగలిగి, ఆ గ్లాడ్ మొహం మీద చూపించాలి. రోజూ ఇద్దరు ముగ్గురు కొత్తవాళ్ళతో మాట్లాడటం మంచిది.

కప్ప పైకి చూస్తూ ప్రపంచం అంతా ఇదే అనుకుంటుందట. అసలు ప్రపంచం చూడాలంటే నూతిలో నుండి బయటకు రావాలి. అలాగే మీరు కూడా నలుగురితో కలవాలి, మాట్లాడాలి, తెలిసినవి డిస్కస్ చేయాలి. తెలియనివి తెలుసుకోవాలి. అంతే తప్ప రూమ్‌లోనే కూర్చుని గంటల తరబడి చదివితే సరిపోదు. నేను ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ సారథ్యంలో ఉన్న డాక్టర్ మర్రి చెన్నారెడ్డి హెచ్.ఆర్.డి. సెంటర్లో శిక్షణ పొందిన గ్రూప్-1, గ్రూప్-2 వారికి క్లాసు తీసుకున్నప్పుడు ఒక ప్రశ్న తప్పక అడుగుతుంటాను. "మీరు ఈ పరీక్షకు ప్రిపేర్ అయ్యే సమయంలో సెలవు పెట్టి చదివారా?" అని దానికి సమాధానంగా అధికశాతం ఉద్యోగం చేస్తూ చదివామని చెప్పారు. దీంట్లో రెండు పాయింట్లున్నాయి. ఒకటి ఫిజికల్ రెండవది సైకలాజికల్. పదిమందితో కలుస్తూ, మాట్లాడుతూ ఉద్యోగం చేస్తూ ఉండటం వలన కొంత టెన్షన్ ఉండదు. ఉద్యోగం హడావుడిలో ఉన్నామన్న ఆలోచనతో. రెండవది సాయంత్రం చదవటానికి తక్కువ సమయం ఉంటుంది. కాబట్టి ఏకాగ్రత రెట్టింపవుతుంది. అంటే ఇక్కడ కమ్యూనికేషన్స్ కూడా ప్రేరణ కలిగించాయి.

కమ్యూనికేషన్స్ అంటే కేవలం బాగా మాట్లాడటమే కాదు. నవ్వేటప్పుడు ముఖం మీద చిరునవ్వు ఉండాలి. ఎవరైనా పరిచయం అయినపుడు చిరునవ్వుతో "గ్లాడ్‌టు మీట్ యూ" అనగలిగి, ఆ గ్లాడ్ మొహం మీద చూపించాలి. రోజూ ఇద్దరు ముగ్గురు కొత్తవాళ్ళతో మాట్లాడటం మంచిది. అది బస్‌స్టాండు, రైల్వేస్టేషన్, డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్స్ అయినా పరవాలేదు. మరో ముఖ్యమైన విషయం మన డ్రెస్ కూడా కమ్యూనికేషన్స్‌లో భాగమే. డ్రస్ అంటే బట్టలు వయసుకి తగినవి వేసుకోవడంతోపాటు తలదువ్వుకోవడం గడ్డం గీసుకోవడం కూడా కమ్యూనికేషన్స్‌లో భాగమే సుమా!

"గుడ్లు చూసి
కోడిపిల్లల్ని
లెక్కపెట్టుకోవద్దు"
అనేది పాత మాట.
ఎన్ని గుడ్లు ఉంటే
అన్ని పిల్లలు
గ్యారంటీగా ఉంటాయని
విశ్వసించాలి నేడు.
అదే పాజిటివ్ థింకింగ్.

మాట్లాడేటప్పుడు మాటల్లో అహం, డాబు, దర్పం ఉండకూడదు. ఒకసారి మీతో మాట్లాడినవారు మళ్ళీ మిమ్మల్ని వదలకూడదు. మీరు విజయం సాధించాలంటే ఈనాటి నుండి రోజుకి ఇద్దరిని అభినందించడం ప్రారంభించండి. "మీ ప్రసంగం బావుంది, మీ షర్టు మీకు నప్పింది, మీరు బాగా మాట్లాడతారు, మీ కథ చదివాను బావుంది, మీ ఇల్లు బావుంది, మీ టేస్టు బాగుంది..." లాంటివి అనటం నేర్చుకోండి. దానివలన మీకు కలిగే నష్టం ఏదీలేదు. దర్శకులు శ్రీ జంధ్యాల, గాయకుడు శ్రీ ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం ఆ కోవలోకి వస్తారు. అదే విషయాన్ని సుమతీ శతకంలో ఇలా చెప్పడం జరిగింది.

ఎప్పటికెయ్యది ప్రస్తుత
మప్పటి కామాటలాడి అన్యుల మనముల్
నొప్పింపక తానొవ్వక
తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ

ఈ ఐదుమెట్లు ఎక్కగలిగితే విజయం మిమ్మల్ని వరించకమానదు. అయితే విజయం అనేది ప్రయాణం అనే గుర్తుంచుకోండి. అది గమ్యం కాదు. Success is a journey not the destination అనే సత్యం గుర్తిస్తే విజయం మనకొక అలవాటుగా మారడం తథ్యం.

మీరు పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పెంచుకోవాలంటే ముందుగా ఆ పని మీద మీకు గౌరవం ఉండాలి. "ప్రతి అడ్డమైన వాడితో మాట్లడ్డం ఎందుకు? వేస్టు" అనేవారికి ఇది పనికిరాదు. పనిమీద గౌరవం, ఆసక్తి ఉండాలి.

వ్యక్తి - వికాసం

కీడెంచి మేలెంచమంటారు పెద్దలు.

అది పాత కాలం నాటి మాట.

కానీ కీడెంచవలసిన అవసరమేమీ లేదనేది నేటి మాట.

కీడు అంటే నెగెటివ్ థింకింగ్,

నేటి తరం దాన్ని విడిచి పెట్టాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.

ఇల్లు అలగ్గానే పండగా? అనే సామెతను మార్చాలి.

"ఇల్లు అలక్కుండానే పండగ సంబరం చేసుకోవచ్చు" అనుకోవల్సిన రోజులు.

"గుడ్లు చూసి కోడిపిల్లల్ని లెక్కపెట్టుకోవద్దు" అనేది పాత మాట.

ఎన్ని గుడ్లు ఉంటే అన్ని పిల్లలు గ్యారంటీగా ఉంటాయని విశ్వసించాలి నేడు. అదే పాజిటివ్ థింకింగ్.

విద్య, వ్యాపారం, ఉద్యోగం, ఏ వృత్తిలో ఉన్నవారైనా ఈనాడు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కృషి చేయాలి. పూర్వం రోజుల్లో సమిష్టి కుటుంబాల్లో తాతలు, అమ్మమ్మలు, మామయ్యలు, అత్తయ్యలు ఎవరికి ఏ సమస్య వచ్చినా తగిన సలహాలు ఇచ్చి, పిల్లల వికాసానికి తోడ్పడేవారు. ఆ పెద్దలు జీతంలేని కౌన్సిలర్లుగా ఉండేవారు. ఇపుడు రోజులు మారిపోయాయి. సమిష్టి కుటుంబాలు ఛిన్నా భిన్నమైపోయాయి. ఎవరికి వారే యమునా తీరే అన్నట్లు చిన్న కుటుంబాలు వచ్చాయి. సలహాలిచ్చే పెద్దవారు కరువయ్యారు. తల్లిదండ్రులిద్దరు బిజీగా ఉండటం వలన పిల్లలతో కమ్యూనికేట్ చెయ్యలేక పోతున్నారు.

పాజిటివ్ థింకింగ్

ఇప్పుడు ఇది అందరికీ అత్యవసరం. మీరు ఎవరైనా, బ్యాక్ గ్రౌండు ఏదయినా, అర్థబలం, అంగబలం ఉన్నా లేకపోయినా, ఆత్మవిశ్వాసం, పాజిటివ్ థింకింగ్ ఉంటే అద్భుతాలు చేయవచ్చు. అలా చేసినవారు చరిత్రలో ఎందరో ఉన్నారు. లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి, టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు, శ్రీనివాస రామానుజం కడుపేదవారు. కేవలం స్వశక్తితో పైకి వచ్చారు. మన రాష్ట్రంలో ఇప్పటితరం వారిని తీసుకుంటే అటువంటి వారు ప్రతి పట్టణంలో ఉన్నారు.

ఉదాహరణకి శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు తండ్రి రాజకీయ నాయకుడు కాదు, సినిమా యాక్టరు కాదు,

హీరో చిరంజీవి తండ్రి
సినిమా హీరో కాదు,
దర్శకుడు కాదు,
నిర్మాత కాదు, అసలు
సినిమా మనిషే కాదు.
కానీ తనమీద తనకు గల
విశ్వాసంతో అద్భుతాలు
సాధించి
చిరంజీవి మెగాస్టార్
అనిపించుకున్నారు.

లక్షాధికారి కాదు, చివరకు రెవెన్యూ ఇనస్పెక్టరు కూడా కాదు. కేవలం పాజిటివ్ థింకింగ్‌తో తన మెంటల్ సెట్ మార్చుకుని చివరకు అనుకున్నది సాధించారు.

ప్రముఖ నేతి మిఠాయిల వ్యాపారి శ్రీ జి. పుల్లారెడ్డి తండ్రి మిఠాయిలు అమ్మలేదు. గొప్ప వ్యాపారి కాదు. నెత్తి మీద పెట్టుకుని మిఠాయిలు అమ్మి ఈ రోజు గొప్ప పారిశ్రామికవేత్తగా, దాతృత్వం గల వ్యక్తిగా పుల్లారెడ్డి పేరు సంపాదించుకున్నారు.

ఈనాడు పత్రిక యజమాని శ్రీ రామోజీరావు తండ్రి సినిమా మనిషి కాదు, పత్రికల మనిషి కాదు, మరి ఆయన ఈ రెండింటిలో ప్రగతి సాధించారు.

సత్యం కంప్యూటర్స్ ఛైర్మన్ శ్రీ రామలింగరాజు తండ్రి కేవలం వ్యవసాయదారుడు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా నుండి వచ్చి కొంపల్లెలో ద్రాక్ష తోట పెట్టారు. అంచెలంచెలుగా ఆలోచనల పరిధిని పెంచి అగ్రశ్రేణి పారిశ్రామిక వేత్త అయ్యారు.

చదివింది ఇంజనీరింగు అయినా వైద్యరంగానికి సంబంధించిన హెపటైటిస్–బి కి మందు తయారు చేసిన శాంత బయోటెక్స్ శ్రీ వరప్రసాదరెడ్డి అచంచల దీక్ష ఎవరికైనా ఆశ్చర్యం కలిగించకమానదు.

సర్వే ఆఫ్ ఇండియాలో ఉద్యోగం చేసుకుంటూ ఒక చిన్న ప్రయత్నంగా 'స్వాతి' వార పత్రికను క్యాజువల్‌గా ప్రారంభించిన శ్రీ వేమూరి బలరామ్ ఇపుడు వారపత్రికలలో అగ్రస్థాయిలో ఉన్నారు.

హీరో చిరంజీవి తండ్రి సినిమా హీరో కాదు, దర్శకుడు కాదు, నిర్మాత కాదు, అసలు సినిమా మనిషే కాదు. కానీ తనమీద తనకు గల విశ్వాసంతో అద్భుతాలు సాధించి చిరంజీవి మెగాస్టార్ అనిపించుకున్నారు. ఆ స్థానాన్ని అలాగే కాపాడుకోగలుగుతున్నారు.

నోరు మంచిదైతే
ఊరు మంచిదంటారు
పెద్దలు.
ఎవరితో ఎప్పుడు, ఎలా,
ఎందుకు, ఏ విషయం
మాట్లాడుతున్నామో అనే
ధ్యాస ఉండాలి.
నోరుంది కదా అని
ఏది పడితే అది
మాట్లాడితే కుదరదు.

ఇలా చెప్పుకుపోతూంటే ఎందరో IAS, IPS ఆఫీసర్లు, పారిశ్రామికవేత్తలు కులం, ధనం, బలం, సిఫార్సులు లేకుండా అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకున్నారు. వారికి ఉన్న బలం ఒక్కటే... అదే ఆత్మబలం.

కస్త్రీమాపాదహీ

ఇదేదో సంస్కృత శ్లోకంలో భాగమనుకుంటున్నారు కదూ! కంగారు పడకండి అక్షరాలా ఇది పదహారణాల తెలుగు పదమే. ప్రపంచంలో ఏ దేశంవారైనా, ఏజాతి వారైనా విజయం సాధించాలంటే "కస్క్రీమాపాదహీ" అనే పదం గుర్తుపెట్టుకుంటే చాలు. హాస్యబ్రహ్మ, మహాదర్శకుడు కీ.శే. శ్రీ జంధ్యాలగారు ఈ పదం కాయిన్ చేసారు. ఈ పదంలోని ఒక్కో అక్షరం విడదీస్తే కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, మాటలు, పాటలు, దర్శకత్వం, హీరో (స్త్రీలైతే హీరోయిన్). ఒక నాటికకు ఆయన ఈ పేరు పెట్టారు. అందులో హీరో అన్ని పనులు చేసి సినిమా తీసి ఫ్లాప్ చేస్తాడు. చివరకు సినిమాకూడా తనొక్కడే చూస్తాడు.

ఆ టైటిల్‌ని, పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంటులో నేను మరో కోణంలో సమర్పిస్తాను. మన జీవితం కూడా ఒక సినిమాలాంటిదే. దానికి కూడా మంచి కథ (ఆలోచన) కావాలి. మంచి మాటలు వుండాలి. పాటలు అద్భుతంగా ఉండాలి. స్క్రీన్‌ప్లే జాగ్రత్తగా చేసుకోవాలి. దర్శకత్వం అతి ముఖ్యమైనది. ఇక చివరగా ముఖ్యపాత్రధారి హీరో/హీరోయిన్ బాగా నటించి రక్తి కట్టించాలి.

జీవితంలో కూడా నటన అవసరమే.

పర్సోనా (Persona) అనే పదంలోంచి పర్సనాలిటీ అనే పదం పుట్టింది. పర్సోనా అంటే ముసుగు అని అర్థం. అంటే మనం అవసరమైనపుడు ముసుగు వేసుకుని మాట్లాడాలి. మాట్లాడుతున్నాం కూడా. ఉదాహరణకు కొత్తవారెవరైనా "హౌ ఆర్ యూ?" అని అడిగితే "ఫైన్" అంటాం. ఒక నవ్వు పులుముకుంటాం. లోపల బాధలున్నా,

తీర్పు

కడుపేద కుటుంబంలో జన్మించిన అబ్రహం లింకన్ రెండుసార్లు వ్యాపారంలో బాగా నష్టపోయాడు. రాజకీయాల్లో రాణించాలని ప్రయత్నించి ఘోరంగా ఓడిపోతుండేవాడు. అది చూసిన ప్రజలు అతన్ని ఎంతో హేళన చేశారు.

మార్పు

ఎవరెన్ని అన్నా, ఎంత హేళన చేసినా అబ్రహం లింకన్ తన ప్రయత్నాలు విడిచిపెట్టలేదు. 1830లో మొదలు పెట్టిన ఆ యజ్ఞం 1860లో ఆయన అధ్యక్షుడిగా ఎన్నిక అయ్యేదాకా సాగింది.

తీర్పు

60 ఏళ్ళ వరకు సినిమా రంగంలో అనేక పాత్రలు పోషించి, అనేక చిత్రాలు నిర్మించి, దర్శకత్వం వహించి తిరుగులేని హీరోగా పేరు తెచ్చుకున్న ఎన్టీ రామారావు అదే రంగంలో రిటైర్ అవుతానని అనుకున్నాడు.

మార్పు

ఒక చిన్న సంఘటనతో ఆయన రాజకీయపార్టీ పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నారు. తన అరవయ్యో సంవత్సరంలో "తెలుగుదేశం" పార్టీని స్థాపించి, అత్యంత వేగంగా జనంలోకి చొచ్చుకుపోయారు.

ఫైన్‌గా లేకపోయినా బాగున్నామనే అంటాం. అది కూడా నటనే కదా.

కాబట్టి మీ జీవితంలో మీరు తియ్యబోయే సినిమా సూపర్‌హిట్ అవ్వాలంటే ''కస్రీకమాపాదహీ''లు మర్చిపోకండి. అవి ఏమిటో చూద్దాం.

1. కథ :

మన జీవితానికి చక్కని కథ మనమే రాసుకోవాలి. కామెడీ చేసుకోవాలో, ట్రాజెడీ చేసుకోవాలో మన చేతుల్లోనే వుంది. కథలో చక్కని సన్నివేశాలు, మధ్యమధ్యలో హాస్యం, చివరిలో చక్కగా అందరూ కలిసి గ్రూపు ఫొటో "శుభం" అనే కార్డు పడాలంటే అంతా మనచేతిలోనే ఉంది.

2. స్క్రీన్‌ప్లే

దీనికి చాలా అనుభవం కావాలి. ఏ సీను తరువాత ఏ సీనురావాలి అనేది జాగ్రత్తగా పరిశీలించి తయారు చేసుకోవాలి. సహజంగా కొందరు స్క్రీన్‌ప్లే చేసేవారు హిట్టయిన పాత సినిమాలు చూస్తారు. మనం కూడా విజయం సాధించిన వారి జీవితాలను స్టడీ చేసి, వారు పనులను ఏ క్రమంలో చేసారు? ఎలాచేశారు? అనేవి గ్రహించి, వారిని రోల్‌మోడల్‌గా తీసుకుంటే మన సినిమా కూడా సూపర్ హిట్టవుతుంది. ఉదాహరణకు 16 ఏళ్ళ అబ్బాయి చదువుకోకుండా, ప్రేమించి అమ్మాయిని పెళ్ళాడుతా నన్నాడనుకోండి. ఆ సినిమా ఫ్లాప్ అయి తీరుతుంది. ముందు చదువు, సెటిల్‌మెంట్, ఆపైన పెళ్ళి అనేది సరైన వరుసక్రమం అవుతుంది.

3. మాటలు

మాటలంటే మన కమ్యూనికేషన్స్, నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచిదంటారు పెద్దలు. ఎవరితో ఎప్పుడు, ఎలా, ఎందుకు, ఏ విషయం మాట్లాడుతున్నామో అనే ధ్యాస ఉండాలి. నోరుంది కదా అని ఏది పడితే అది మాట్లాడితే

కుదరదు. సినిమా ఫ్లాప్ అవుతుంది. ప్రేక్షకులు లేచి వెళ్ళిపోతారు. మళ్ళీ దగ్గరికి రారనే విషయం అందరికీ తెలిసినదే. అంటే మన కమ్యూనికేషన్స్ బావుండా లన్నమాట. మాటల్లో తేడా వస్తే మర్యాదపోతుంది.

4. పాటలు

పాటలు అంటే యుగళగీతాలని కాదు. ఆ పాటల్లోని భావం ధ్వనించేలా మాట్లాడాలి. నిజజీవితంలో ఏ భార్యా, భర్త, లేదా ప్రేమికులు పార్కుల్లో పరుగెడుతూ పాడుకోరు కదా. మీరు పాడే పాటల్లో శోకగీతాలు వద్దు. బాధ కలిగినపుడు "జయమ్ము నిశ్చయమ్మురా భయమ్ములేదురా జంకుగొంకు లేక ముందు సాగిపొమ్మురా" అనే ప్రేరణ కలిగించేలా పాటలు. "భలే మంచిరోజు", "ఉందిలే మంచికాలం ముందు ముందునా" అనుకుంటూ పాడుకోవాలి. దాంతో సినిమాహిట్.

5. దర్శకత్వం :

ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక సినిమా హిట్టయినా, ఫ్లాపయినా దర్శకుడిదే బాధ్యత అనేది అందరికీ తెలుసు. మన జీవితాన్ని మనం చక్కగా దర్శకత్వం చేసుకోవాలి. ఎక్కడ ఎంత నటన అవసరమో అంతే ఉండాలి. ఎక్కడ సంతోషంగా ఉండాలి? ఎక్కడ బాధపడాలి? ఎక్కడ అర్థం చేసుకోవాలి? వంటి విషయాలపై అవగాహన చాలా అవసరం. సినిమా హిట్టయితే తరువాత అదే టైపు సినిమాలు వచ్చినట్లుగా, మీ జీవిత దర్శకత్వం బావుంటే, మీ తరువాతి తరంవారు కూడా అదే బాటలో నడుస్తారు.

6. హీరో లేదా హీరోయిన్ :

మీ సినిమాలో మీరే హీరో లేదా హీరోయిన్ అని మర్చిపోకండి. మిమ్మల్ని మీరు బాగా ప్రొజెక్టు చేసుకోవాలంటే విజయం సాధించాలి. మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే నెగెటివ్ ఆలోచన అనే విలన్లను చితక్కొట్టాలి.

తీర్పు

ఆంథోని అనే అబ్బాయి
పేదరికంతో ఎంతో
బాధపడుతూ, హోటల్లో
కప్పులు కడుగుతూ
జీవితాన్ని
వెళ్ళబుచ్చేవాడు.
చిన్న గదిలో
నలుగురితో కలిసి
అద్దెకుండేవాడు.
ఆ ఉద్యోగం
ఊడిపోకుండా
అలా గడిచిపోతే
చాలనుకున్నాడు.

మార్పు

అనుకోకుండా
హోటల్లో జరిగిన
ఒక సెమినార్లో వ్యక్తిత్వ
వికాసం గురించి
తెలుసుకుని,
ఆపైన అనేకపుస్తకాలు
చదివి తానే నంబర్ వన్
ట్రైనర్గా మారాడు
ఆంథోని రాబిన్స్.

ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగి చక్కగా అందరూ శుభం అని సంతోషంగా దీవించాలి.

మీ సినిమా హిట్ కావడమే ప్రధానం

కాబట్టి గుర్తుపెట్టుకోండి. మీ సినిమాకి మీరే అన్నీ సమకూర్చుకున్నారు కాబట్టి, ఇతరుల కోసం త్యాగాలు చేయకండి. మీరు చేసే పని బాగున్నా బాగాలేకపోయినా విమర్శించే వారుంటారు. సద్విమర్శలను స్వీకరించండి. కువిమర్శలను పట్టించుకోకండి. అవి తలచుకుని కుమిలిపోకండి. మీ సినిమా హిట్ అవ్వాలి. మీ తరువాత కూడా ఆ సినిమా అందరూ పదే పదే చూడాలి. అలాంటి సినిమా తీయాలి. అంటే మనం మన అడుగుజాడలను విడిచి పెట్టాలి. పదిమంది వాటిని అనుసరించేలా చేసుకోవాలి. అది సాధించడానికి మీరు అద్భుతాలే చేయనవసరం లేదు. మీలోని ఒక వ్యసనం విడిచి పెట్టినా చాలు. మీ తరువాతి తరంలో మరెవరూ ఆ వ్యసనం జోలికి పోరు. ఒక వేళ పోయినా మీలాగే విడిచి పెట్టగలమనే విశ్వాసం ఉంటుంది. గుడ్‌లక్.

మీ గురించి మీకేం తెలుసు?

ఇక్కడ కొన్ని స్టేట్‌మెంట్లు ఉన్నాయి. అవి చదివి 'అవును' లేక 'కాదు' టిక్కులు పెట్టండి.

అవును – కాదు

1. నేను నలుగురితో సరదాగా కలిసిపోగలను ______ ______
2. నన్ను నేను అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటాను ______ ______
3. నేను ఈ కుటుంబంలో పుట్టడం అదృష్టంగా భావిస్తాను ______ ______
4. నేను అవసరాన్ని బట్టి మారటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను ______ ______

తీర్పు

రైట్ సోదరులు విమానం కనిపెట్టే ప్రయత్నంలో అనేక పర్యాయాలు విఫలమవ్వడం జరిగింది. ఏ పరిశోధనలోనైనా అది మామూలే. అది చూసిన ప్రజలు వీళ్ళు ఒక ఇనుప వస్తువుని గాలిలో ఎగిరిస్తామనటం మూర్ఖత్వం కాక మరేమిటి" అని తీర్పునిచ్చారు.

మార్పు

నిరంతర శ్రమతో ఆ సోదరులు విమానాన్ని గాలిలోకి లేపారు. ప్రయాణం చేశారు. విమర్శకులు ముక్కున వేలేసుకునేలా చేశారు. ఈనాడు విమానం లేని ప్రపంచం ఊహించగలమా?

5. నా జీవితంలో ఏనాడూ తప్పు చేయలేదు ______ ______

6. నేను అమ్మాయిగా/అబ్బాయిగా పుట్టినందుకు బాధపడుతున్నాను ______ ______

7. నామీద నాకెంతో విశ్వాసం ఉంది ______ ______

8. నేను ఏ పనికీ ఇతరులపై ఆధారపడను ______ ______

9. కష్టపడి పనిచేసే వారిని నేను అభిమానిస్తాను ______ ______

10. నాకు జీవితంలో ఎప్పుడూ కోపం రాలేదు ______ ______

11. నా కన్నా చిన్నవారి నుండి కూడా నేను నేర్చుకుంటాను ______ ______

12. నేను అనుకున్న పని పూర్తిచేస్తాననే నమ్మకం ఉంది ______ ______

13. నేను చేస్తున్న పనిపై నాకెంతో తృప్తిగా ఉంది ______ ______

14. నాకు చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది ______ ______

15. నా స్నేహితులను, బంధువులను అందరినీ ప్రేమిస్తాను. ______ ______

16. నాలోని లోపాలను తలచుకుని బాధపడుతుంటాను. ______ ______

17. నేను మనుషులను త్వరగా నమ్మను ______ ______

18. నేను చేసిన తప్పులను సమర్థించుకుంటుంటాను. ______ ______

మీ జీవితంలో మీరు హీరోగా ఉండాలనుకుంటున్నారా? విలన్‌లాగ ఉండాలనుకుంటున్నారా? ఆలోచించండి. హీరోగా ఉండాలంటే మీ కుటుంబంలో ఎవరూ సాధించని విజయాలను, గతంలో మీ వాళ్ళు ప్రయత్నించి విడిచి పెట్టిన పనులను పూర్తి చేసి చరిత్ర సృష్టించండి. విలన్‌లాగ మారాలంటే దానికి శిక్షణ కానీ సాధన కానీ అవసరం లేదు.

అందరూ మిమ్మల్ని
అభిమానించాలన్నా,
నమ్మాలన్నా
మీరు
అలవర్చుకోవలసిన
అలవాట్లు కొన్ని
ఉన్నాయి.
మీ మాట తీరుతో
పాటు వేషభాషలు,
ఆత్మవిశ్వాసం,
కలుపుగోలుతనం,
చేసే వృత్తిపై గౌరవం,
లోకజ్ఞానం, నడవడిక
వంటివి చాలాఅవసరం.
ఇవన్నీ ఉంటే
మీరు మంచి పబ్లిక్
రిలేషన్స్ ఆఫీసరు
కావొచ్చు.

19. నమ్మినవారు ద్రోహం చేసినపుడు శిక్షించాలి. ______ ______

20. నేను జీవితంలో ఏనాడూ దేనికీ బాధపడలేదు. ______ ______

21. కొత్తవారింటికి భోజనానికి వెళ్ళినపుడు మొహమాటపడను. ______ ______

22. నేను జీవితంలో ఏ పనీ చెయ్యలేననిపిస్తుంది ______ ______

23. నేను ఏ పని చేసినా ఇతరులకు అనవసరంగా భయపడను. ______ ______

24. నా సహాయం కోరిన స్నేహితులకు తప్పక సహాయం చేస్తాను. ______ ______

25. నన్ను కలిసినవారందరూ నేనంటే ఇష్టపడతారని తెలుసు. ______ ______

26. నేను మొదలుపెట్టిన పనులేవీ పూర్తి చేయలేను. ______ ______

27. నేను చెయ్యలేని పనులను చేస్తానని ఎప్పుడు చెప్పను. ______ ______

28. నాకు చిన్న కష్టం వచ్చినా ఎంతో కలవరపడతాను. ______ ______

29. మా కుటుంబ సభ్యులు నన్ను అర్థం చేసుకోగలరు. ______ ______

30. జీవితంలో ఇంతవరకు నన్నెవరు విమర్శించలేదు. ______ ______

31. నేను ఇతరుల విషయంలో అనసరంగా జోక్యం చేసుకోను. ______ ______

32. ట్రాఫిక్‌లో ఇరుక్కున్నప్పుడు నాకు పిచ్చి కోపం వస్తుంది. ______ ______

33. ఇతరులు చెప్పినపుడు శ్రద్ధగా వింటాను.

_____ _____

34. అడగనివారికి నేను ఉచిత సలహాలు ఇవ్వను.

_____ _____

35. నా స్నేహితులందరూ నా మాటను వేదవాక్కుగా తీసుకుంటారు. _____ _____

36. నేను నమ్మిన విషయాన్ని ఖచ్చితంగా అమలుపరుస్తాను. _____ _____

37. నా హక్కులను ఒక్కసారి వినియోగించుకోవటానికి ఇబ్బంది పడలేదు. _____ _____

38. నా సంపాదనలో కొంత దాచుకుంటాను.

_____ _____

39. నేను కొత్తవారిని కలిసినపుడు బెరుగ్గా ఉంటాను.

_____ _____

40. నా జీవితంలో ఏనాడూ అబద్ధం చెప్పలేదు.

_____ _____

ప్రశ్నలు టిక్కులు పెట్టారు కదా! ఇపుడు స్కోరింగ్ చూద్దాం. ఫలితాలు ఇవిగో, ఇందులో మూడు రకాల స్టేట్‌మెంట్లు ఉన్నాయి. ముందు పాజిటివ్ పాయింట్లుచూడండి.

1,2,3,4,7,9,11,13,14,16,19,21,23,24,27,29,31, 33,34,36,38

వీటికి 'అవును' అని పెట్టి ఉంటే మీరు అదృష్టవంతులే. ఈ 21 పాయింట్లలో కనీసం 15 వచ్చినా పరవాలేదు.

ఇక నెగెటివ్ పాయింట్లు 6,8,12,17,18, 22,26,28, 32,37,39

మీది వ్యాపారం కావొచ్చు. ఉద్యోగం కావొచ్చు, మీ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పెంచుకున్నందు వల్ల మీ సంస్థకు ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి. నలుగురితో పరిచయాలు పెంచుకోవడం వల్ల క్లిష్టమైన పనులను కూడా సునాయాసంగా చేసుకోవచ్చు.

ఈ పదకొండు పాయింట్లకు 'కాదు' అని పెట్టాలి. అలా పెడితే మీరు మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకున్నట్లే. ఇక మిగిలిన 5,10,15,20,25,30,35,40 పాయింట్లకు మీరు 'అవును' అని పెట్టి ఉంటే మీరు పప్పులో కాలేసినట్లే. ఎందుకంటే అవి అబద్ధపు స్టేట్‌మెంట్లు. అటూ ఇటూ ఉండవచ్చు. కాబట్టి వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకోకూడదు. వాటిని లైస్కోర్ (LIE SCORE) అంటారు.

మీ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పెంచుకోండి

మీ జీవితంలో మీరు హీరోగా ఉండా లనుకుంటున్నారా? విలన్‌లాగ ఉండాలను కుంటున్నారా? ఆలోచించండి. హీరోగా ఉండాలంటే మీ కుటుంబంలో ఎవరూ సాధించని విజయాలను, గతంలో మీ వాళ్ళు ప్రయత్నించి విడిచి పెట్టిన పనులను పూర్తి చేసి చరిత్ర సృష్టించండి. విలన్‌లాగ మారాలంటే దానికి శిక్షణ కానీ సాధన కానీ అవసరం లేదు. మరోమాట, విజయసాధనలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలను చూసి బెదిరిపోకండి. అప్పుడు కమెడియన్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

హీరోగా ఉండాలంటే మీరు అలవర్చుకోవాల్సిన లక్షణాలెన్నో ఉన్నాయి. దానికి ముఖ్యంగా కావలిసింది పబ్లిక్ రిలేషన్స్. ఇది అకస్మాత్తుగా అబ్బే విద్యకాదు. కొంత సాధన కావాలి. అందరూ మిమ్మల్ని అభిమానించాలన్నా, నమ్మాలన్నా మీరు అలవర్చుకోవలసిన అలవాట్లు కొన్ని ఉన్నాయి. మీ మాట తీరుతో పాటు వేషభాషలు, ఆత్మవిశ్వాసం, కలుపుగోరుతనం, చేసే వృత్తిపై గౌరవం, లోకజ్ఞానం, నడవడిక వంటివి చాలా అవసరం. ఇవన్నీ ఉంటే మీరు మంచి పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసరు కావొచ్చు. ఈ సందర్భంగా ఆత్మీయులు, హాస్యబ్రహ్మ జంధ్యాల గారు చెప్పిన జోకు చెప్పాలి.

మీరు విజయం
సాధించాలంటే
ఈనాటి నుండి రోజుకి
ఇద్దరిని అభినందించడం
ప్రారంభించండి.
"మీ ప్రసంగం బావుంది,
మీ షర్టు మీకు నప్పింది,
మీరు బాగా
మాట్లాడతారు,
మీ కథ చదివాను
బావుంది,
మీ ఇల్లు బావుంది,
మీ టేస్టు బాగుంది..."
లాంటివి అనటం
నేర్చుకోండి.
దానివలన మీకు
కలిగే నష్టం ఏదీలేదు.

స్వర్గం - నరకం

ఒక వ్యక్తి మరణించి నరకానికెళ్ళాడట. అక్కడ చిత్రగుప్తుడు చిట్టా తీసి "అయ్యా యమధర్మరాజా! ఈ వ్యక్తి 1082 పాపాలు, 1082 పుణ్యాలు చేసాడు. కాబట్టి ఎక్కడికి పంపాలి?" అని అడిగాట్ట యముణ్ణి. "అది అతని ఇష్టానికే వదిలేద్దాం. ఏది కావాలో నిర్ణయించుకోమని అడుగు" అన్నాట్ట యముడు. దానికి ఆ వ్యక్తి "రెండూ చూస్తేనే కానీ చెప్పలేను, కాబట్టి ఆ రెండూ చూపించండి" అన్నాడు.

ఇద్దరు భటులు వచ్చి అతన్ని ముందు నరకానికి తీసుకువెళ్ళారు. అక్కడ హెలెన్, సిల్క్‌స్మిత, ఇంకా నలుగురయిదురుగురు సినీస్టార్స్ అద్భుతంగా డాన్సు చేస్తున్నారు. మిరుమిట్లు గొలిపే రంగు రంగుల దీపాలు, ధగధగా మెరిసిపోతున్న డ్రస్సులు, వీనుల విందైన సంగీతంతో అదిరిపోతూంది. నరకంలో అంత వినోదం ఉంటుందని అతను ఊహించలేదు. బహుశా ఆ నటీమణులు పాపాలు చేసి ఇక్కడే ఉంటున్నారేమో ననుకున్నాడు.

తరువాత భటులు స్వర్గానికి తీసుకెళ్ళారు. అక్కడి పరిస్థితి చూసాక అతను ఖంగుతిన్నాడు. అక్కడ రంభ, ఊర్వశి, తిలోత్తమలు వృద్ధురాళ్ళైపోయారు. మొహం మీద ముడతలు, పట్టుచీరలు రంగుపోయి దారాలు ఊడిపో తున్నాయి. తెల్లటి జుట్టు, కళ్ళకు నల్లని కాటుకతో ఏదో చేతులు నీరసంగా ఊపుతూ నృత్యం చేస్తున్నారు. ఇక క్షణం ఆలోచించక "నడవండి నరకానికి పోదాం" అన్నాడు.

వారు అతన్ని నరకంలో వదిలిపెట్టగానే, ఇద్దరు యోధులు వచ్చి తలుపులు వేశారు. పన్నెండుమంది దాదాలు వచ్చి ఒకటే బాదటం మొదలుపెట్టారు. అతన్ని చితక్కొట్టి వదిలారు. దాంతో అతను వాళ్ళ కాళ్ళమీదపడి "ఆగండి మహాప్రభూ... ఇందాకటి డాన్సర్లు ఏరీ?" అని

ఎవరితో
మాట్లాడుతున్నామో,
ఎందుకు, ఎలా,
ఎప్పుడు, ఎక్కడ
మాట్లాడుతున్నామో
తెలుసుకుని
మాట్లాడటం మంచిది.
సంతాప సభలో
జోకులు చెప్పడం,
పెళ్ళి చూపులకొచ్చిన
వారికి నెట్‌వర్క్ బిజినెస్
గురించి చెప్పడం,
ఒక పార్టీ సభలో
రెండవ పార్టీని
పొగడడం వంటివి
కూడదు.

అడిగాడు. దానికి ఒకరు "వారంతా మా పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్లు, మిమ్మల్ని ఆకర్షించడానికి అలా ఊరికే వేషాలు వేసుకున్నారు" అన్నాట్ట.

మీ పరిచయాలే మీకు పెట్టుబడి

మీది వ్యాపారం కావొచ్చు. ఉద్యోగం కావొచ్చు, మీ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పెంచుకున్నందు వల్ల మీ సంస్థకు ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి. నలుగురితో పరిచయాలు పెంచుకోవడం వల్ల క్లిష్టమైన పనులను కూడా సునాయాసంగా చేసుకోవచ్చు. నేను బి.ఎ. చదువుతున్న రోజుల్లో పోస్టుమేన్ దగ్గర నుండి పోలీసు ఆఫీసరు దాకా పరిచయమే. మేజిక్కులు చేయటం వల్ల చాలా పరిచయాలుండేవి. మా ఇంట్లో ఏ పని ఉన్నా మా నాన్నగారు నాకే చెప్పేవారు. ఒక్కొక్కసారి ఒక పని కావల్సినచోట ఎవరూ తెలియక పోయినా, మరో తెలిసిన వ్యక్తితో పాటు వెళ్ళి పని పూర్తి చేసేవాడిని. అలా పరిచయాలు ఎంతగానో పెరిగాయి.

నేను కొంతకాలం ఒక ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలో పనిచేశాను. పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పనులు చూసేవాడిని. ఒకసారి సంస్థకు సంబంధించిన ప్రెస్‌మీట్‌లో ఒక జర్నలిస్ట్ పలకరిస్తూ "ఇదేమిటి ఇక్కడున్నారు?" అని అడిగాడు. పక్కనే ఉన్న మా బాస్ ఎమ్.కె. ఆర్. వినాయక్ (ఐ.ఎ.ఎస్.) "ఆయన మా సంస్థలోనే పనిచేస్తారు" అన్నారు. దానికి ఆ జర్నలిస్ట్ "సార్, ఈయనగారు వెయ్యిళ్ళ పూజారి కదా! మరి అప్పుడప్పుడు ఆఫీసుకి సెలవులు పెడుతుంటాడా?" అని అడిగాడు నవ్వుతూ. హాస్యప్రియులైన వినాయక్ గారు కూడా నవ్వుతూ "కాదు అప్పుడప్పుడూ ఆఫీసుకి వస్తుంటారు" అన్నారు. అంటే ఇక్కడ పని తప్పించుకున్నానని అనుకోకండి. సంస్థ పనులతో పాటు, నా పనులు చక్కబెట్టుకోవడం వల్లే అధికారులకు ఆప్తుడనయ్యాను. ఇదంతా కేవలం పబ్లిక్ రిలేషన్స్ వల్లే సాధ్యమయింది.

మహాత్మాగాంధీ చిరునవ్వు గురించి ప్రస్తావిస్తూ A person without Smile is not fully dressed అన్నారు. అంటే ముఖం మీద చిరునవ్వు లేని మనిషి పూర్తిగా బట్టలు వేసుకోని వారితో సమానం. కాబట్టి నవ్వుతూ, సరదాగా అందరూ అభిమానించేలా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

రిలేషన్స్ ఎలా ఉండాలి?

నేను భారతీయ విద్యాభవన్‌లో జర్నలిజం చదివినపుడు హౌస్‌జర్నల్‌లో పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసరు ఎలా ఉండాలో రాశాను. అవి గమనించండి. ఇవి ఎవరికైనా పనికొచ్చే నవరత్నాల్లాంటి సలహాలు.

1. Respect (గౌరవం) :

మీరు పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పెంచుకోవాలంటే ముందుగా ఆ పని మీద మీకు గౌరవం ఉండాలి. "ప్రతి అడ్డమైన వాడితో మాట్లడ్డం ఎందుకు? వేస్టు" అనేవారికి ఇది పనికిరాదు. పనిమీద గౌరవం, ఆసక్తి ఉండాలి.

2. Emotional Balance (భావోద్వేగాల అదుపు):

సమాజంలో రకరకాల మనుషులుంటారు. అహంకారులు, అమాయకులు, అసమర్థులు, అసూయా పరులుంటారు. వీళ్ళందరితో పరిచయాలు తప్పవు. వారి వారి ప్రవర్తనలను భరించగలగాలి.

3. Listening (వినడం) :

శ్రోత కాని వాడు వక్త కాలేడనే విషయం మనకు తెలిసిందే. ఎవరు ఏది చెప్పినా వినడం వల్ల వారి తెలివితేటలను అంచనా వేయవచ్చు. కాబట్టి పబ్లిక్ రిలేషన్స్‌లో వినడం తప్పని సరి. వారు చెప్పిన విషయాల్లో మంచిని గ్రహించి చెడు విడిచిపెట్టాలి.

4. Awareness (తెలిసి మెలగటం) :

ఎవరితో మాట్లాడుతున్నామో, ఎందుకు, ఎలా, ఎప్పుడు, ఎక్కడ మాట్లాడుతున్నామో తెలుసుకుని మాట్లాడటం మంచిది. సంతాప సభలో జోకులు చెప్పడం, పెళ్ళి చూపులకొచ్చిన వారికి నెట్‌వర్క్ బిజినెస్ గురించి చెప్పడం, ఒక పార్టీ సభలో రెండవ పార్టీని పొగడడం వంటివి కూడదు.

ధ్యానం ద్వారా
మనసుకి శాంతి
కలగటం అనేది
అక్షరాలా నిజం.
ఇది ఒక్క రోజులో
సాధించేది కాదు.
క్రమక్రమంగా
మనకి మనం తర్ఫీదు
నిచ్చుకోవాలి.
కొందరికి
వారం పట్టవచ్చు,
కొందరికి నెల,
మరికొందరికి
సంవత్సరం,
మరికొందరికి ఇంకా
సమయం పట్టవచ్చు.

ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందాలంటే మనసుని అదుపులో పెట్టుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనసనేది ఒక పొగరుమోతు గుర్రంలాంటిది. దానిమీద కూర్చున్న రౌతుకి మెళకువలు తెలియకపోతే, కిందపడ్డం ఖాయం. మరికొందరు మహర్షులు మనసుని ఒక కోతితో పోల్చుతారు.

5. Trust (నమ్మకం) :

పబ్లిక్ రిలేషన్స్‌లో ఇది చాలా అవసరం. మనల్ని ఇతరులు నమ్మాలంటే, ముందుగా మనం వారిని నమ్మాలి. కాబట్టి దానికి తగ్గట్లుగా మన వైఖరి ఉండాలి. స్వార్థంతో వారి పరిచయాలను దుర్వినియోగపరచుకున్న మరుక్షణం వారు మనల్ని విడిచి పెడతారని మర్చిపోకూడదు.

6. Intergrity (నిజాయితీ) :

ఇది పప్పులో ఉప్పులాంటిది. నిజాయితీ లేని పరిచయాలు ఎంతోకాలం సాగవు. కల్లబొల్లి కబుర్లు కలకాలం నిలబడవు. మన మాటల్లో నిజాయితీ ఉండాలి. అప్పుడే స్నేహం గట్టిపడుతుంది. శాశ్వతంగా ఉండిపోతుంది.

7. Openness (అందరికి అనుకూలం) :

పౌర సంబంధాలు పెంచుకునే సమయంలో మనం ఒక వర్గానికి మాత్రమే చెందినవారిమనే భావన రాకూడదు. అందరికీ అందుబాటులో ఉంటూ, అందరి మనోభావాలను గౌరవిస్తూ, అనుకూలంగా, నొప్పించక, తానొవ్వక, తప్పించుకు తిరగక తప్పదు.

8. Non Controversal (వివాద రహితం) :

పబ్లిక్ రిలేషన్స్‌లో ఇది చాలా అవసరం. మనం నలుగురితో కలిసిపోయినప్పుడు, వారు తమ తమ భావాలను మనతో పంచుకోవచ్చు. అవి మనం మనలోనే ఉంచుకోవాలి. ఇక్కడి మాటలను అక్కడ, అక్కడి మాటలు ఇక్కడ చెప్పకూడదు. అలాగే వివాదాలు చెలరేగే వ్యాఖ్యలు చేయకూడదు.

9. Smile (చిరునవ్వు) :

ఇది అసలైన ఆభరణం. మహాత్మాగాంధీ చిరునవ్వు గురించి ప్రస్తావిస్తూ A person without Smile is not fully dressed అన్నారు. అంటే ముఖం మీద చిరునవ్వు

లేని మనిషి పూర్తిగా బట్టలు వేసుకోని వారితో సమానం. కాబట్టి నవ్వుతూ, సరదాగా అందరూ అభిమానించేలా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

నవరత్నాల్లాంటి పైన ఉన్న తొమ్మిది ఇంగ్లీషు పదాల్లోని మొదటి అక్షరాలను కలిపితే RELATIONS అని వస్తుందని మీరు గ్రహించి ఉంటారు. కాబట్టి పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పెంచుకోవాలంటే పైన చెప్పిన తొమ్మిది గుణాలను అలవర్చుకోవాలి. మీ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పెరిగిననాడు మీ వ్యక్తిత్వంలో చక్కని మార్పు సాధ్యమే.

గతంలో పెద్దవారు మాత్రమే పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసరుగా పనికొస్తారని, 40 ఏళ్ళ పైబడిన వారిని PRO లుగా నియమించుకునే వారు. ఇపుడు రోజులు మారాయి. మాటల్లో మర్మం తెలుసుకుని పైన చెప్పిన నవరత్నాలు పాటిస్తే చాలు, ఎవరైనా చక్కని పౌర సంబంధాలు నెలకొల్పవచ్చు. ఇదే విషయం వేమన ఏనాడో చెప్పాడు.

మాటలాడగలుగు మర్మము లెరిగిన
పిన్న పెద్దతనము లెన్నవలదు
పిన్నచేతి దివ్వె పెద్దగా వెలుగదా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

మైండ్ రీ ప్రోగ్రామింగ్

If you think, you can achieve అంటాడు డాక్టర్ హాల్డేన్. అయితే వచ్చిన చిక్కేమిటంటే అనుకోవడం దగ్గరే అనుమానాలు, అర్థం లేని ఆలోచనలు వస్తాయి. అవి రావడం సహజమే. అయితే వాటిని అధిగమించి లక్ష్యం వైపు గురి తప్పకుండా ఆత్మ విశ్వాసంతో సాగిపోవాలి. మీ లక్ష్యం ఏదైనా కానివ్వండి చదువు, ప్రమోషన్, ఆరోగ్యం, ప్రశాంత జీవితం, సంపాదన, పిల్లల భవిష్యత్తు... వాటి గురించి ఉన్న నెగెటివ్ ఆలోచనలను ఎప్పటికప్పుడు పాజిటివ్‌గా చేసుకుంటూ ముందుకు పోవాలి. దానినే సైకాలజీలో "రీప్రోగ్రామింగ్ ది మైండ్" అంటారు.

ధ్యానం
ఒక విమానం వంటిది.
దాని సాయంతో
అనంతమైన
ఆనందంవైపు
అవలీలగా
ప్రయాణం చేసి
శాంతి సామ్రాజ్యంలోకి
మానవుడు అడుగు
పెట్టగలడు.
–స్వామీ శివానంద

ప్రతి మనిషికీ
సృష్టికర్త రెండు చెవులు,
రెండు కళ్ళతోపాటు
ఒకే ఒక నాలుక
ప్రసాదించాడు.
రెండు చెవులతో
ఎక్కువగా వినాలనీ,
రెండు కళ్ళతో చక్కగా
చూడగలగాలనీ,
ఒక నాలుకని
ఉపయోగించి
మనం సాధ్యమైనంత
తక్కువగా మాట్లాడాలని.

– సోక్రటీసు

మనం పుట్టినప్పటి నుండి 16 ఏళ్ళు వచ్చేవరకు లక్షకు పైగా నెగెటివ్ సజెషన్లు పెద్దల నుండి అందుకుంటూ ఉంటామని సైకాలజిస్టుల అంచనా.

"నీకు చాతకాదు,
నోర్మూసుకో,
అతిగా వాగకు,
ఎదురు ప్రశ్నలు వేయకు,
సైకిలెక్కితే పడతావు,
నీకీ జన్మలో చదువురాదు,
నీ మొహానికి ఇంగ్లీషు కూడానా?... "

ఇలా పెద్దలు నెగెటివ్ సజెషన్లు ఇస్తారు. ఆపైన మనం కూడా కొన్ని కలుపుకుంటాం.

"నాకీజన్మలో డ్రైవింగ్ రాదు,
ఇంగ్లీషులో మాట్లాడాలంటే తప్పులొస్తాయని భయం,
కొత్తవారితో మాట్లాడటానికి టెన్షనుగా ఉంటుంది"

ఇలా ఉంటాయి.

ఇపుడు కాలం మారింది. మనం 21వ శతాబ్దంలో ఉన్నాం. మనమూ మారాలి. మారి తీరాలి.

విచక్షణా జ్ఞానం (ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్)

ఈమధ్య కాకినాడలో ఒక స్నేహితుడి పెళ్ళికని గౌతమి ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో వెళ్ళాను. రైలు కాకినాడ టౌన్‌లో ఆగింది. చాలామంది దిగుతున్నారు. అక్కడే దిగాల్సిన ఒక జంట నిద్రలో ఉంది. భర్త సడెన్‌గా మేల్కొని చూసేసరికి రైలు కదలటానికి కూత వేసింది. దాంతో అతను ధనామని టెన్షన్‌తో లేచి, గబగబా దిగిపోయి, భార్యను ఒక్కోవస్తువు అందించమన్నాడు. రైలు కదిలింది. అతను సామాను ఇవ్వమని అరుస్తున్నాడు. రైలు పెట్టె మీద దబదబా బాదుతున్నాడు. "త్వరగా ఒక్కొక్కటి

తగలేయ్" అని భార్యను నానా మాటలు అంటున్నాడు. మిగతా ప్రయాణికులు అతని అవస్థ చూసి నవ్వుతున్నారు. ఒక్కోసామాను ప్లాట్‌ఫారం మీద ఒక్కోచోట పెడుతూ పరుగెడుతున్నాడు. భార్యను త్వరగా ఇవ్వమని బూతులు కూడా తిడుతున్నాడు. దాంతో ఒక్క సారి గట్టిగా "నోర్మూయ్యండి" అని లోపలికి పోయింది. అతను పిచ్చెక్కినట్లు అరుస్తున్నాడు. ఒక నిమిషానికి రైలు ఆగింది. తీరా చూస్తే జరిగిందేమిటంటే, ఆ క్షణంలో అతనిలో విచక్షణా జ్ఞానం పోయినా, ఆమెకు పోలేదు. లోపలికెళ్ళి చైనులాగింది.

కాకినాడకు రెండో స్టేషను కూడా ఉంది. అది కాకినాడ పోర్టు.. పది నిమిషాల్లో అక్కడికి వెళ్తుంది. ఆ క్షణంలో అతను ఆలోచించి ఉంటే రైలు దిగకుండా, కూర్చునిపోయి, పోర్ట్ స్టేషనులో దిగి ఉండవచ్చు. దీనినే ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్సు (EMOTIONAL INTELIGENCE) అంటారు. ఇంతకీ పాపం! ఆ జంట రైలు దిగి, సామాను చూసుకోగా రెండు సూటుకేసులు మాయమయ్యాయి. "అవి నువ్వు నాకివ్వలేదు" అంటాడు అతను. "లేదు అన్ని సామాన్లు ఇచ్చాను" అంటుంది ఆవిడ. నిజానికి జరిగిందేమిటంటే, అతను కదులుతున్న రైలు నుండి సామాను దింపుతున్న సమయంలో ఒక రడీమేడ్ దొంగ, ఆ రెండూ తీసుకుని ఉడాయించాడు. రడీమేడ్ అని ఎందుకన్నానంటే కొంతమంది తమకు తెలియకుండానే అవకాశం దొరికితే దొంగతనం చేస్తారు. అది కూడా విచక్షణా జ్ఞానం లోపించడం వలనే జరుగుతుంది.

డేనియల్ గోల్మన్ అనే ఒక సైకాలజిస్టు "ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్సు" ఎవరెవరికి ఎంత స్థాయిలో ఉందో తెలుసుకోవటానికి E.Q. అనే టెస్ట్ తయారుచేశాడు. E.Q. అంటే ఎమర్జన్సీ కోటా కాదు. ఎమోషనల్ కోషంట్. ఇపుడు మీ ఇ.క్యూ ఎంత ఉందో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

నదులకు
ఆనకట్టలు కట్టి
నిలువ చేసిన నీటిని
కాలువల ద్వారా
ప్రవహింపచేసి
పండిస్తున్నట్లే
గ్రంథాల్లోని
జ్ఞానాన్ని అవగాహన
చేసుకుని చేతుల ద్వారా
సమాజానికి పంచటం
నేర్చుకోవాలి.

– శ్రీ సత్యసాయిబాబా

వెంటనే ఒక పెన్సిలు అందుకుని చకాచకా టిక్కులు పెట్టండి.

అవును – కాదు

1. ఎవరైనా గట్టిగా మాట్లాడితే నేను ఎదురు చెప్పలేను ______ ______

2. ఒక్కోసారి నాకు ఏ సమస్యాలేకపోయినా దిగులుగా ఉంటాను. ______ ______

3. నాకు కోపం వచ్చినపుడు చేతిలో ఏది ఉంటే అది విసిరి కొడతాను. ______ ______

4. గతంలో జరిగిన వాటి గురించి తలుచుకుని బాధపడటం నాకు అలవాటయి పోయింది. ______ ______

5. ఎవరైనా బెదిరిస్తే తగిన సమాధానం చెప్పగలిగే ధైర్యం నాకు లేదు. ______ ______

6. ఇతరులు విమర్శిస్తే నాలో నేనే కుమిలిపోతాను ______ ______

7. ఎంత చిన్న సమస్య వచ్చినా నేను డిప్రెషన్‌కి లోనవుతాను. ______ ______

8. నా జీవితంలో ఆనందం అనేది లేదని అనుకుంటూంటాను. నేను చాలా దురదృష్టవంతుడిని/ రాలిని. ______ ______

9. నేను చేసిన పనిని గుర్తించకపోతే చాలా బాధపడతాను. ______ ______

10. నా కన్నా ఎక్కువ విజయం సాధించిన వారిని చూస్తే అసూయ కలుగుతుంది. ______ ______

11. రేపు జరగబోయే విషయాల గురించి నేను ఈరోజే టెన్షన్‌కి లోనవుతాను. ______ ______

ఎప్పటికైనా
విశ్వమానవ మతమనేది
ఒకటి వెలిసిందంటే,
అది తాను ప్రకటించే
భగవంతునిలా
దేశకాలాతీతమై
అనంతమై ఉండాలి.

– స్వామి వివేకానంద

12. నా బాల్యంలో జరిగిన చేదు అనుభవాలను నేను ఇప్పటికీ మర్చిపోలేకపోతున్నాను. ______ ______

13. నన్ను విమర్శించిన వారిని నేను ఎప్పటికీ క్షమించలేను. వారితో మాట్లాడటం మానేస్తాను. ______ ______

14. నాలోని లోపాలను గుర్తించి చెప్పే వారంటే నాకు ఇష్టం ఉండదు. పైగా కోపం వస్తుంది. ______ ______

15. నేను రోజూ చేసే పనికి కూడా ఉదయం ఆందోళన పడుతుంటాను. ______ ______

16. కొత్తవాళ్ళతో ముఖ్యంగా స్త్రీలు / పురుషులతో మాట్లాడినపుడు చాలా కంగారుగా ఉంటుంది. ______ ______

17. నేను మా కుటుంబంలో ఎవరికీ అవసరం లేదేమోననిపిస్తుంది. ______ ______

18. అకస్మాత్తుగా ఎవరైనా ఒక వార్త చెప్తే నా గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ______ ______

19. ఎవరైనా గట్టిగా మాట్లాడినపుడు నాకు చాలా టెన్షనుగా ఉంటుంది. ______ ______

20. నలుగురిలో నన్నెవరైనా వేలెత్తి చూపితే చాలా అవమానంగా భావిస్తాను. ______ ______

21. జరిగిన వాటికి నేను చింతిస్తూ ఉంటాను. జరగ వలసింది ఆలోచించాలనే ఆలోచన కూడా రాదు. ______ ______

22. నాకు ఆనందం వస్తే తట్టుకోలేను. నాకు తెలియకుండానే ఏడ్చేస్తాను. ______ ______

23. నన్ను ఎవరైనా నమ్మితే వారికి నా ప్రాణం ఇస్తాను. దేనికీ వెనకాడను. ______ ______

అజ్ఞానంలో
పడి వుండడం
మనిషికి వుండే
అసాధారణమైన
అధికారం కాదు;
అయితే
తన అజ్ఞానాన్ని
గుర్తించగలగడం
అతని ప్రత్యేక అధికారం

– డాక్టర్ సర్వేపల్లి
రాధాకృష్ణన్

24. ఎదుటివారు నన్ను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని తెలిసినా ఏమీ అనలేకపోతున్నాను. ______ ______

25. పేదవారిని చూస్తే చాలా బాధ కలుగుతుంది. నా వద్ద ఉన్నవి వారికి ఇచ్చేస్తూ ఉంటాను. ______ ______

26. ఎదుటివారు తమ సమస్యలు చెప్తున్నపుడు నన్ను వారి స్థానంలో ఊహించుకోలేను. ముందు తిట్టాల్సినదంతా తిట్టేస్తాను. ______ ______

27. నన్ను స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులు ఎంత రెచ్చగొట్టినా కోపం తెచ్చుకోలేను. కానీ తరువాత చాలా బాధపడతాను. ______ ______

28. రైళ్ళు, బస్సు, ఇతర ప్రయాణాల్లో కొత్తవారితో నేను వెంటనే పరిచయం పెంచుకోవాలంటే టెన్షనుగా ఉంటుంది. ______ ______

29. ఎవరితోనైనా పోట్లాటకు దిగినపుడు, నేను ఎదురుచెప్పలేను. ఇంటికొచ్చి చాలా బాధ పడతాను. ______ ______

30. రోజు సమయంలో సగం నేను తీవ్రమైన ఆలోచనలతోగడుపుతాను. టెన్షన్ పెంచుకుంటాను. ______ ______

31. నాకు కోపం వస్తే ఎవరైనా లెక్కచెయ్యను, పచ్చిబూతులు తిడతాను. ______ ______

32. ఎదుటివారు నా మాట వినకపోతే పిచ్చి, పిచ్చిగా అరుస్తాను. ______ ______

33. నాకు పిచ్చికోపం వస్తే సుత్తి వీరభద్రరావులాగ చొక్కా చింపుకుంటాను. ______ ______

34. నాకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచన ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ______ ______

మనిషి జీవితంలో
తగు విశ్రాంతి
ఎంతైనా అవసరం.
లేకుంటే శరీరమూ,
మనసూ అదుపు
తప్పి పోతాయి.

–అల్ కొరాన్

35. నాకు జీవితం మీద విరక్తి కలగటం మామూలైపోయింది. ______ ______

టిక్కులు పెట్టారు కదూ! ఈపైన ఉన్నవన్నీ నెగెటివ్ ఎమోషన్సే. మీరు పెట్టిన టిక్కుల్లో "అవును" ఎన్ని పెట్టారు? లెక్కించండి. మీకు ఎన్ని "అవును"లు వచ్చాయో చూసుకుని కింద స్కోరు చూడండి. "కాదు" గురించి ప్రత్యేకంగా చూడనవసరం లేదు.

5–9	మీ ఇక్యూ అద్భుతం
10–14	చాలా బాగుంది.
15–19	పరవాలేదు.
20–29	ప్రమాదం అంచులో ఉన్నారు.
30–35	ప్రమాదంలో పడ్డారు.

పై స్కోరులో 15 దాకా ''అవును''లు వస్తే పరవాలేదు. ఆపై స్కోరు వచ్చినవారు రోజూ రిలాక్స్ అవటం మంచిది. దానికి "రిలాక్స్–రిలాక్స్" అనే కేసెట్ వినండి లేదా మీకు అందుబాటులో ఉండే ధ్యానకేంద్రానికి వెళ్ళి ధ్యానం నేర్చుకోండి.

ధ్యానం - రిలాక్సేషన్

ఈ కాలంలో యువతకి ధ్యానం గురించి చెప్తే "ఇవన్నీ అప్పుడే మాకెందుకు?" అంటారు. కానీ ఈనాడు విదేశాల్లో ఈ ధ్యానం సాధన చేసి ఎంత లాభం పొందుతున్నారో మనవాళ్ళకు తెలియదు. మన యోగులు, స్వాములు వాళ్ళకు మన యోగశక్తి గురించి నేర్పి వాళ్ళని అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారు, దిద్దుతున్నారు. ధ్యానం అంటే మనసుని ఏకాగ్రతతో నిలపడమే. సహజంగా మన మనసు నిండా వేలాది ఆలోచనలు తరంగాల్లాగ కదులుతూ ఉంటాయి. ధ్యానం సాధన చేసినందువలన వాటి కదలికలను అరికట్టి, చేయవలసిన పనిపై మనసుని కేంద్రీకరించవచ్చును. అయితే అది అంత సులువుగా

మనం స్వర్గం
చేరుకోవాలని
అభిలషిస్తుంటే,
అన్నింటికన్నా
ముందుగా మనం
చెయ్యవలసిన
మంచిపని –
కల్లాకపటం తెలియని
పసిపాపలుగా
అయిపోవడం

– బైబిల్

ప్రార్థనలసాయంతో
మనం పరమాత్ముడి
సన్నిధానానికి
సగం వరకూ
వెళ్ళగలుగుతాం.
ఉపవాసాల సాయంతో
మనం ముఖ్యద్వారం
వరకూ వెళ్ళగలుగుతాం.
అయితే లోపలికి
ప్రవేశించడానికి మాత్రం
మనకి దానాలే
సాయపడతాయి.

– ఖొరాన్

లభించే విద్య కాదు. మానవుడిని భగవంతుడిని కలిపే వారధి ధ్యానం అని అనుభవజ్ఞులు అంటారు. ధ్యానం ద్వారా, మనసుకి శాంతి కలిగించటం అనేది అక్షరాలా నిజం. ఇది ఒక్క రోజులో సాధించేది కాదు. క్రమక్రమంగా మనకి మనం తర్ఫీదు నిచ్చుకోవాలి. కొందరికి వారం పట్టవచ్చు, కొందరికి నెల, మరికొందరికి సంవత్సరం, మరికొందరికి ఇంకా సమయం పట్టవచ్చు. పరవాలేదు. ఆ సాధన అలా కొనసాగినా తప్పులేదు, కానీ సాధన విడిచి పెట్టకూడదు. అది నిరంతరం కృషి చేసినందువలన విచారాలు, విషాదాల నుండి బయటపడి ఆనందం అనుభవించవచ్చు.

పతంజలి మహర్షి రెండువేల సంవత్సరాల క్రితమే యోగసూత్రాల్లో ఇలా వివరించాడు.

"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" (1–2)

పరిపరివిధాల పరిగెట్టే మనసును అదుపుచేయడమే యోగం.

"అభ్యాస వైరాగ్యా భ్యాంతన్నిరోధః" (1–2)

ఆ అదుపుచేసే అభ్యాసం పదే పదే ప్రయత్నించటం వలన రాగద్వేషాలు లేకుండా ఉండడమనే వైరాగ్యం పొందవచ్చు.

సాధన చేసేటపుడు అదొక శ్రమగా భావించకూడదు. ప్రతిక్షణం ఎంజాయ్ చెయ్యాలి. ఒకసారి నారద మహర్షి ఒక అడవిలో వెళ్తూండగా, ధ్యానం చేసుకుంటున్న యోగి చూసి "నారదా! మీరెక్కడికి వెళ్తున్నారు?" అని ప్రశ్నించాడు. "నేను స్వర్గానికి వెళ్తున్నాను" అని జవాబిచ్చాడు నారదుడు. దానికి యోగి "స్వామీ నాకు మోక్షం ఎప్పుడు అని దేవుణ్ణి అడిగి చెప్పండి" అని అడిగాడు. సరేనన్నాడు నారదుడు. మరికొంత దూరంలో ఒక కుండలు చేస్తున్న కుమ్మరి కూడా అదే ప్రశ్న అడిగాడు. నారదుడు చెప్పాడు. "స్వామీ నాకు

మోక్షం ఎప్పుడు లభిస్తుందో దేవుణ్ణి అడిగి చెప్పండి" అని అడిగాడు. సరేనని నారదుడు ముందుకుసాగాడు.

కొంతకాలం తరువాత మళ్ళీ నారదుడు అదే అడవిగుండా వెళ్తూండగా, యోగి చూసి "స్వామీ నా గురించి అడిగారా?" అన్నాడు. "అడిగాను, నీకు ఇంకా నాలుగు జన్మలు పడుతుందట" అని సమాధానం ఇచ్చాడు నారదుడు. "ఓరి దేవుడా! ఈ అడవుల్లో పుట్టల్లో ఇంకా నాలుగు జన్మలు గడపాలా?" అని తలపట్టుకున్నాడు యోగి. రెండవ వ్యక్తి కూడా కలిసి "స్వామీ నా గురించి అడిగారా? నాకు మోక్షం ఎప్పుడు లభిస్తుంది?" అని అడిగాడు. నీకు "ఇంకా పది జన్మలు పడుతుంది" అన్నాడు నారదుడు. "ఓ అలాగా! చాలా సంతోషం స్వామీ. పది జన్మల్లో మోక్షం వస్తుందంటే ఇప్పుడే ఆనందంగా ఉంది" అన్నాడు. ఇంతలో ఆకాశవాణి పలుకుతూ "నీకు ఇప్పుడే మోక్షం లభిస్తుంది. పది జన్మలపాటు కృషి చేయాలని చెప్పినా నువ్వు నిరుత్సాహ పడలేదు అందుకే ఈ బహుమతి" అందట.

రాజయోగం

ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందాలంటే మనసుని అదుపులో పెట్టుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనసనేది ఒక పొగరుమోతు గుర్రంలాంటిది. దానిమీద కూర్చున్న రౌతుకి మెళకువలు తెలియకపోతే, కిందపడ్డం ఖాయం. మరికొందరు మహర్షులు మనసుని ఒక కోతితో పోల్చుతారు, అది ఒక కొమ్మమీద నుండి మరొక కొమ్మమీదకు దూకినట్లుగా మన ఆలోచనలు మారుతుంటాయి. ఆ కోతి ఒకవేళ బాగా తాగిందనుకోండి, ఆపైన దానికి తేలు కుట్టిందనుకోండి, ఇంక దాని విన్యాసాలు ఊహించండి. అలాగే మానవుడు కూడా మనసుకి అనేక సమస్యల్ని సృష్టించి, మనశ్శాంతి కోల్పోతున్నాడు. దానిని అదుపులోకి తెచ్చుకోటానికి

If you think, you can achieve అంటాడు డాక్టర్ హాల్డేన్. అయితే వచ్చిన చిక్కేమిటంటే అనుకోవడం దగ్గరే అనుమానాలు, అర్థం లేని ఆలోచనలు వస్తాయి. అవి రావడం సహజమే. అయితే వాటిని అధిగమించి లక్ష్యం వైపు గురి తప్పకుండా ఆత్మ విశ్వాసంతో సాగిపోవాలి.

రాజయోగం చక్కగా సమాధానం ఇస్తుంది. రాజయోగంలో 8 విభాగాలుంటాయి. వాటిని "అష్టాంగయోగ సాధనాలు" అంటారు.

1. యమ

మన జీవితాన్ని ప్రశాంతంగా నడిపించటానికి ఇవి దోహదపడతాయి. మన ఆలోచనలు, మాటలు ఎవరికీ హాని చేయకుండా అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ఇతరుల నుండి ఏమీ అపేక్షించకుండా నిస్వార్థంగా ఉండాలంటారు యోగులు.

2. నియమ

ఇవి ముఖ్యమైన నియమాలు. స్నానం చేయటం, శారీరక శ్రద్ధ తీసుకోవటం, ఆహార నియమాలను జాగ్రత్తగా పాటించటం చాలా అవసరం. అంటే శారీరక సంరక్షణ, శుభ్రత, సంతృప్తి, సాత్వికాహారం ద్వారా మనసును ఆధీనంలోకి తెచ్చుకుని అనుకున్నది పొందవచ్చు.

3. ఆసనం

ఇది కూర్చునే పద్ధతిని సూచిస్తుంది. ఇపుడు ఒక్కో సాధనలో ఒక్కోవిధంగా కూర్చోవచ్చు అంటున్నారు. నన్నడిగితే మీకు ఎలా వీలుంటే అలాగే కూర్చోండి, దాన్ని సుఖాసనం అంటారు. పద్మాసనం వేసుకుని నొప్పులు తెచ్చుకోవటం కన్నా ఇది శ్రేయస్కరం.

4. ప్రాణాయామం

ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. శ్వాస క్రియను అదుపుచేయటం ద్వారా జీవశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. సహజంగా ఉదయం లేవగానే, నిటారుగా కూర్చుని ముక్కు ఎడమభాగం నొక్కి, కుడి భాగంతో శ్వాస తీసుకుని, తిరిగి కుడిభాగం మూసి, ఎడమ భాగం నుంచి వదలడం. ఇదే ప్రక్రియను అటూ ఇటూ చెయ్యడం మంచిది. అయితే

తీర్పు

డిప్యూటీ కలక్టరుగా పనిచేస్తూ అడపా తడపా నాటకాలు వేస్తుండే జె.వి.సోమయాజులు రిటైర్ అయ్యి హాయిగా నాటక రంగానికి సేవ చేద్దామనుకున్నారు.

మార్పు

అదృష్టం ఆయన తలుపు తట్టింది. అప్రయత్నంగానే శంకరాభరణంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించే అవకాశం కలిగించారు డైరెక్టర్ కె. విశ్వనాథ్. ఆ సినిమా తెలుగు సినిమాల ట్రెండ్‌ని ఒక మలుపు తిప్పింది.

శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు ఎంతసేపు తీసుకుంటారో, వదిలేటపుడు అంతే సమయం తీసుకోవాలి. ప్రాణాయామంలో మూడు భాగాలుంటాయి. 1. పూరకం (గాలిని పీల్చడం) 2. కుంభకం (గాలిని ఊపిరితిత్తుల్లో నిలిపి ఉంచడం), 3. రేచకం (గాలిని విడిచిపెట్టడం) మీరు 'ఓమ్' అని మనసులో అనుకుంటూ ఈ మూడు క్రియలను సునాయాసంగా చేయవచ్చు.

5. ప్రత్యాహారం

దీనికి చాలా సాధన కావాలి. మొదటి నాలుగు చేసిన తరువాత ఇది సులభమే. మనసును బయటి ఆలోచనల వైపు కాకుండా, మనసును లోపలికి తిప్పి అవగాహన చేసుకోవాలి. ప్రత్యాహారం అంటే వెనక్కి తెచ్చుకోవడమే. ఇంద్రియాల మోజు నుండి మనసుని విడిపించటమే ఇందులోని ముఖ్యాంశం.

6. ధారణ

ధారణ అంటే ఏకాగ్రత. ఒకే విషయం గురించి మనసుని లగ్నం చేయటం వలన మనసు ప్రశాంతంగా ఉండగలదు. దీనికి ఇతర ఆలోచనలు వచ్చినా పట్టించుకోకూడదు. కొత్తవాటిని ఆహ్వానించకూడదు. వచ్చినవాటిని అనుసరించకూడదు. ఇది సాధన చేసినవారు ఏ పని మీదనైనా ఏకాగ్రతను పెంచుకోగలుగుతారు.

7. ధ్యానం

పై ఆరు మెట్లు ఎక్కినవారికి ఇది సాధ్యమవుతుంది. నామజపం, మంత్రం, బీజాక్షరం పఠిస్తూ, దానిమీదనే మనసు లగ్నం చేయటం వలన ఈ స్థితి పొందవచ్చు. ధ్యానం అంటే మన మనస్సుని మనస్సు మీదనే లగ్నం చేయటమని అర్థం. దాని వలన మన మనసు ఆలోచనా తరంగాలకు ఆనకట్ట వేస్తుంది మనకు తెలియకుండానే.

తీర్పు

శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ
ప్రధానమంత్రిగా
ఉన్న రోజుల్లో,
ఆమె పరిపాలన
ప్రజలకు రోజు రోజుకీ
దగ్గర కావటం వంటివి
చూసినవారు
ఇందిర
తరువాత భారతదేశం
ఏమయిపోతుందోనని
అనుకున్నారు.

మార్పు

మార్పు సంభవిస్తుందనేది
చరిత్ర.
అదే జరిగింది.
ఇందిర తరువాత
ఇద్దరు ప్రధానులు,
అంతకుమించి
మైనారిటీతో ఉన్నా కూడా
శ్రీ పి.వి. నరసింహారావు
నిర్వహించిన అద్భుత
చాణక్య పరిపాలన
ప్రజలెప్పటికీ
మర్చిపోలేరు.

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్

తీర్పు

బిల్‌గేట్స్
స్కూలో చదివేటపుడు
చాలా సోమరి.
రోజూ స్కూలుకి వచ్చిన
పాపానపోలేదు.
చివరికి స్కూలు
యాజమాన్యం
అతని ప్రవర్తన
భరించలేక టి.సి. ఇచ్చి
పంపించేశారు.

మార్పు

స్కూలు డ్రాపవుట్‌గా
ముద్ర పడిన బిల్‌గేట్స్
సమాజం చేసే
విమర్శలను పాజిటివ్‌గా
తీసుకుని కష్టపడ్డాడు.
ఎంతో నేర్చుకున్నాడు.
చివరకు మైక్రోసాఫ్ట్
కంపెనీ అధినేత
అయ్యాడు.

8. సమాధి

చివరిగా ఇది అతి ముఖ్యమైనది. మన సాధన ఆఖరి లక్ష్యం ఇదే. ఈ గమ్యాన్ని అనుభవించే ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. రాజయోగంలో ఇది చివరి దశ. శారీరకంగా, మానసికంగా, నైతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా శక్తిమంతులుగా చేస్తుంది. ఈ స్థితిలో మనసుకి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది.

ధ్యానం ఎలా చేయాలి? అనే ప్రశ్నకు చాలా చక్కని మార్గాలున్నాయి.

రామకృష్ణా మఠంవారి మెడిటేషన్, ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీల రాజయోగ, రాధాకృష్ణ మిషన్ వారి సహజమార్గ, రిషి ప్రభాకర్ గారి సిద్ధి సమాధియోగ (SSY), మహర్షి మహేష్‌యోగి ట్రాన్సెండెంటల్ మెడిటేషన్ (TM)... ఇలా చాలా పద్ధతులున్నాయి. ఏదైనా సాధన చేయవచ్చు. వీటికి కేసెట్లు కూడా లభ్యమవుతున్నాయి. నేను కూడా "ధ్యానం"పై ఒక కేసెట్టు తయారుచేశాను.

ధ్యానం ఎప్పుడు చెయ్యాలి?

సహజంగా ఉదయం చేయడం మంచిదంటారు అనుభవజ్ఞులు. అప్పుడు మనసు నిర్మలంగా ఒక సరస్సులాగ ఉంటుంది. నీరు నిశ్చలంగా ఉన్నప్పుడు సరస్సు అడుగు భాగం ఎలా చూడగలమో, మనసు కూడా అలాగే ఉంటుంది. ధ్యానం సమయంలో ఇష్ట దైవానికి నమస్కారం చేసి, కళ్ళు మూసుకుని నామజపం లేదా బీజాక్షరం ఉచ్చరిస్తూ ఉండాలి. ఆ సమయంలో ఎటువంటి ఆలోచనలు వచ్చినా ఉచ్చారణ ఆపకూడదు. సహజంగా మంత్రంలాంటిది ఎవరైనా ఒక గురువు వద్ద ఉపదేశం పొందితే విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

మంత్రాలు, దేవుడూ, మతం వద్దు అనుకున్నవారికి జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్, ఎరిక్‌సన్ రిలాక్సేషన్ ఉన్నాయి.

ఏవి చేసినా ముందస్తుగా "స్కై వాకింగ్" (SKY WALKING) అనే వ్యాయామం చాలా మంచిది. అంటే తల పూర్తిగా పైకెత్తి ఆకాశంవైపు చూస్తూ పది అడుగులు వేయండి. అది అద్భుతమైన ఫలితాన్నిస్తుంది.

తల పైకెత్తి చూసినందువలన ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. మైదానాల్లో గాలిపటాలు ఎగరేసేవారిని చూస్తే ఇది గమనించవచ్చు. అలాగే తెగిన గాలిపటాల కొరకు రోడ్లమీద పరుగెత్తే పిల్లలు ట్రాఫిక్ పట్టించుకోకుండా ఆక్సిడెంట్లకు లోనవడం కూడా జరుగుతుంది. కారణం వారు పైన చూసినందువలన చుట్టూ జరిగేవి వారి మనసుకి పట్టవు.

జాకబ్‌సన్ - ఎరిక్‌సన్ రిలాక్సేషన్లు

రిలాక్స్ అవటానికి మరో రెండు పద్ధతులున్నాయి. వాటిని ఎరిక్‌సన్ రిలాక్సేషన్, జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ అంటారు. ఎరిక్‌సన్ రిలాక్సేషన్ హిప్నాటిజం కోవలోకి వస్తుంది. అవి కూడా మీరు సాధన చేయవచ్చు. విడివిడిగా చేయవచ్చు, రెండూ కలిపి కూడా చేయవచ్చు. అయితే ముందు జాకబ్‌సన్ చేసి తరువాత ఎరిక్‌సన్ చెయ్యాలి. ఎందుకంటే జాకబ్‌సన్‌లో శరీరవ్యాయామం ఉంది.

జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్

"రిలాక్స్... రిలాక్స్... రిలాక్స్... ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకోండి. మీ కుడిచేతి పిడికిలిని గట్టిగా బిగించి దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోండి... ఇప్పుడు శ్వాసను వదలండి. పిడికిలి వదులు చేయండి.

"ఇప్పుడు ఎడమచేతి పిడికిలి బిగించి, శ్వాస తీసుకుని నెమ్మదిగా వదలండి... ఎడమచేతిని ఎడమ భుజానికి ఆనించి, పిడికిలి బిగించి శ్వాస తీసుకోండి... వదలండి. ఎడమచేతిని యథాస్థానంలో ఉంచండి. (ఐదు సెకన్లు) ఇప్పుడు కుడికాలి వేళ్ళను మీవైపు వంచి, కుడిచేతి

తీర్పు

పారడైజ్‌లాస్ట్ అనే
పుస్తకం రాసి
సంచలనం సృష్టించిన
మిల్టన్ అనే మహా
రచయిత విధివశాత్తూ
మధ్యవయసులో
అంధుడయ్యాడు.
ఆపైన రచయితగా
అతని చరిత్ర
ముగిసిందనుకున్నారు.

మార్పు

తాను
గుడ్డివాడినయినందుకు
మిల్టన్ కుంగిపోలేదు.
ఆత్మ విశ్వాసంతో
ధైర్యం పుంజుకుని,
మళ్ళీ రచనలు
ప్రారంభించి
పారడైజ్ గెయిన్డ్ రాసి
అందరినీ
ఆశ్చర్యపరిచాడు.

పిడికిలిని బిగించి దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోండి... శ్వాస వదలండి... ఇలా చెయ్యడం వల్ల కుడిచేతి, కుడికాలి కండరాలు బాగా బిగుసుకుని, అంటే టెన్స్ అయి, అనంతరం రిలాక్స్ అవుతాయి. ఒకవేళ కొవ్వెక్కిన కండరాలుంటే అవి వ్యాయామం వల్ల చురకవుతాయి.

"ఇప్పుడు ఇదే విధమైన వ్యాయామం ఎడమకాలి వేళ్లతో, ఎడమ పిడికిలితో చేయండి."

"ఇప్పుడు మీ తలను ముందుకు వంచండి. అంటే మీ గడ్డం, ఛాతి మీద ఆనాలి. ఇప్పుడు మీ కండరాలను బిగించండి.... వదులు చేయాలి."

"ఇప్పుడు మీ తలను కుడిపక్కకు తిప్పి, కండరాలను బిగించి శ్వాస తీసుకోండి... వదలండి... అదేవిధంగా తలను ఎడమపక్కకు తిప్పి, కండరాలను బిగించి శ్వాస తీసుకోండి. వదలండి. రిలాక్స్... రిలాక్స్... రిలాక్స్..."

"ఇప్పుడు ముఖం మీద కండరాలు రిలాక్స్ అయ్యే వ్యాయామం చేయండి... ముందుగా నుదుటి మీది కండరాలను బిగించండి. దీనికి కనుబొమ్మలను పైకెత్తాలి.... ఓ...కే... వదులు చేయండి.... ఇప్పుడు కళ్ల కండరాలను బిగించండి. అంటే కళ్లు గట్టిగా మూయండి... వదులు చేయండి."

"ఇప్పుడు నోటికి సంబంధించిన వ్యాయామం. మీ దంతాలను గట్టిగా నొక్కిపెట్టండి... వదులు చేయండి. మీ పెదాలను గట్టిగా బిగించండి... వదలండి. నాలుకను పూర్తిగా బయటికి చాపి శ్వాస తీసుకోండి... వదలండి"

"ఛాతికి సంబంధించిన ఈ వ్యాయామం జాగ్రత్తగా చేయాలి. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకుని... కొంత సమయం ఉంచి, వదలండి. ఈ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు పొట్ట ఉబ్బి ఆకాశాన్ని తాకినట్లూ, శ్వాస వదిలేటప్పుడు పొట్ట భూమిలోకి పోయినట్లూ ఉండాలట.

తీర్పు

రత్నాకరుడనే
బోయవాడు
అడవుల్లో వేటాడుతూ
జీవనోపాధి సాగిస్తూ
కుటుంబాన్ని
పోషించుకునేవాడు.
అడవిలో కనపడిన
జంతు జీవ రాశుల్ని
చంపుతూ చంపుతూ
కాలం గడిపేవాడు.

మార్పు

అటువంటి సమయంలో
నారద మహర్షి
మాటలు విని,
మంత్రోపదేశం పొంది
వాల్మీకి మహర్షిగా
అవతరించి
"రామాయణం"
రచించాడు.

అంటే అంత దీర్ఘంగా తీసుకోవాలి... దీనివల్ల మీ గుండె, ఇతర ప్రాంతాల్లోని కండరాలు బాగా రిలాక్స్ అయి ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఇలా ఆరుసార్లు చేయండి.."

చివరిగా నెమ్మదిగా కళ్లు తెరిచి కొంతసేపు అలాగే శవాసనంలో వుండి, నెమ్మదిగా లేచి కూర్చోండి. ఒక గ్లాసు నీళ్ళు తాగండి.

ఎరిక్‌సన్ రిలాక్సేషన్

ఇది చెయ్యడానికి మందులు మింగనక్కరలేదు. దీపాలకేసి చూడనక్కర్లేదు. ఎటువంటి యంత్రాల ద్వారా పరీక్షలు చేయించుకోనవసరం లేదు. నార్మల్‌గా ఉన్నవారెవరైనా ఇది సాధన చేయవచ్చు.

ఈ రిలాక్సేషన్ సజెషన్లు మీకు మీరే అనుకోవాలి. లేదా టేప్‌రికార్డరులో రికార్డు చేసుకుని వినండి. పదిహేను నిమిషాలు ఖాళీగా ఉండేలా ఉదయంపూట సమయం చూసుకుని, నేలమీద వెల్లికిలా శవాసనంలో పడుకుని లేదా కుర్చీలో కూర్చుని చేయవచ్చు.

రిలాక్సేషను కూర్చుని చేయాలా? పడుకుని చేయాలా? అని అడుగుతుంటారు. ఎలాగైనా చేయొచ్చు. అయితే ఈ యాంత్రికయుగంలో కూర్చుని చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లభిస్తుంది కాబట్టి విదేశీయులు ఇదే బెస్ట్ అంటున్నారు. ప్రయాణాల్లో, వెయిటింగ్ హాల్లో సమయం ఇలా సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.

కళ్లు మూసుకుని, మూడుసార్లు దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకుని, నెమ్మదిగా వదలండి. శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు ఒక అద్భుతమైన శక్తి మీలో ప్రవేశిస్తున్నట్లు, శ్వాస వదిలేటప్పుడు మీలోని టెన్షన్ బయటకు పోతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.

ఇప్పుడు అతి చిన్న వ్యాయామం చేయాలి. ముందుగా రెండు చేతుల పిడికిళ్ళు బిగించి శ్వాస

ప్రపంచంలో
గొప్ప గొప్ప ఉన్నత
స్థానాలని చేరుకునే
మనుషులు
మూడు విధాలుగా
దాసులవుతుంటారు.
ఒక్కోసారి
రాజమర్యాదలకి
దాసులవుతారు;
ఒకసారి కీర్తికాంత
కటాక్షం కోసం
దాసులవుతుంటారు.
ఇంకోసారి తాము
ఎన్నుకున్న పనులకే
దాసులయిపోతుంటారు.

– ఫ్రాన్సిస్ బేకన్

తీసుకోవాలి. రెండు సెకన్ల తరువాత శ్వాస వదిలి, పిడికిళ్ళు వదులుచేయాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి. దానివల్ల చేతులలోని నరాలు, కండరాలు బాగా రిలాక్స్ అవుతాయి. తరువాత కాళ్ళ నరాలు, కండరాలు అవడానికి కాలివేళ్ళు వంచి దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలో చేతి పిడికిళ్ళను కూడా బిగించాలి. రెండు సెకన్ల తరువాత శ్వాస వదలాలి. అప్పుడు కాలివేళ్ళు యథాస్థితిలో ఉంచాలి. ఇది కూడా మూడు పర్యాయాలు చేయాలి. అనంతరం మీ కడుపు ప్రాంతంలో నరాలను, కండరాలను రిలాక్స్ చేయాలి. దానికై దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకుని మీ మనసును కడుపుపై కేంద్రీకరించి శ్వాసను మూడు సెకన్లపాటు బిగపెట్టి ఉంచాలి. అంతసేపు ఉండలేకపోతే సమయం తగ్గించవచ్చు. తరువాత శ్వాస విడిచిపెట్టండి. ఇది కూడా మూడుసార్లు విడిచిపెట్టండి. ఇది కూడా మూడుసార్లు అయిన పిదప చివరిగా ముఖంలోని నరాలు, కండరాలు రిలాక్స్ కావడానికి మీ దవడ భాగాలలో దంతాలను నొక్కిపట్టి శ్వాస తీసుకుని బిగపెట్టి వదలండి. ఈ చిన్న వ్యాయామం మీకు రెండు, మూడు నిమిషాల్లో పూర్తవుతుంది. దీనివల్ల మీ శరీరం కొంత అలసిపోతుంది. నరాలు, కండరాలు బాగా రిలాక్స్ అవుతాయి. ఇవి మీరు పొందబోయే రిలాక్సేషన్‌కి ఎంతగానో సహాయపడతాయి.

ఇప్పుడు అతిముఖ్యమైన సజెషన్లు మీరు మనసులో అనుకోవాలి. వీటిని ముందుగా బాగా చదివి గుర్తుపెట్టుకోవడం కష్టమేమీకాదు. 1 నుండి 10 వరకు నంబర్లను అనుకుంటూ ఒక్కో నంబరుకి ఒక్కో సజెషన్ ఊహించుకోవాలి. అవి ఇలా ఉంటాయి.

1. నా చేతులు బాగా రిలాక్స్అవుతున్నాయి (మూడుసార్లు) రిలాక్స్ అవుతున్నాయి అని అనుకున్నప్పుడు మీరు చెయ్యవలసిందేమీ లేదు. నిజానికేమీ చెయ్యకుండా ఉండటమే అసలైన రిలాక్సేషను.

పరివర్తనమే
సృష్టి అయినా,
జీవితమైనా,
స్థిరంగా
వుండిపోవడమంటే
మృత్యువుకి
సింహాసనమివ్వడమే.
ఎటువంటి స్పందనలూ,
చైతన్యాలూ లేకుండా,
శాంతంగా
వున్నామనుకోవడం
మరణానికి మరో పేరు.
అసలు –
ప్రకృతిలో నిరంతరం
చైతన్య జీవం
ఉట్టిపడుతూ వుంటుంది.
– జయశంకర ప్రసాదు

2. నా కళ్ళు బాగా రిలాక్స్ అవుతాయి. (మూడుసార్లు)
3. నా శరీరమంతా బాగా రిలాక్స్ అవుతుంది. (మూడుసార్లు)
4. నా కాళ్ళు బాగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి. (మూడుసార్లు)
5. నా చేతులు బాగా బరువుగా అవుతున్నాయి. (మూడుసార్లు)
6. నా కాళ్ళు చేతులు బరువుగా అవుతున్నాయి. (మూడుసార్లు)
7. నా శరీరం బాగా బరువుగా అవుతుంది. (మూడుసార్లు)
8. నా కళ్ళు బాగా బరువెక్కుతున్నాయి. (మూడుసార్లు)

   ఇక్కడ కళ్ళు బాగా బరువెక్కినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కళ్ళు తెరవాలన్నా, తెరవలేనంత బరువుగా ఉన్నాయని మీకు మీరే అనుకోవాలి.
9. నేనిపుడు ప్రశాంతమైన హిప్నాటిక్ స్థితిని అనుభవిస్తున్నాను (మూడుసార్లు అనుకుంటూ మూడు శ్వాసలు దీర్ఘంగా తీసుకోవాలి.)
10. నేనిపుడు ఇంకా గాఢమైన హిప్నాటిక్ స్థితి అనుభవిస్తున్నాను. నా మనసుకి ఎంతో హాయిగా ఉంది. ప్రశాంతంగా ఉంది. (మూడుసార్లు శ్వాస తీసుకోవాలి.) నేను అనుకుంటే అది సాధించగలను ఇలా అనుకుని మీరు ఒక దృశ్యాన్ని ఊహించుకోవాలి. మీరు ఏ విషయంలో విజయం సాధించాలను కుంటున్నారో, ఏ భయం పోగొట్టుకోవాలను కుంటున్నారో, ఆ సన్నివేశాన్ని ఊహించుకోవాలి.

మీ మైండ్ ఒక బ్యాంకు లాంటిది. మీరు ఏదిచేస్తే అది వడ్డీతో సహా వస్తుంది. పాజిటివ్ ఆలోచనలనే డబ్బు

మూర్ఖులైన మనుషులు ఎంతో చిన్న చిన్న పనులని తలపెట్టి, వాటి కారణంగానే ఎంతగానో వ్యాకుల పడిపోతుంటారు. కాని ధీశాలురైన వారు అలా కాదు. వారు ఎంత పెద్ద పెద్ద పనులని ప్రారంభించినా, ప్రశాంత చిత్తంతో ముందుకు సాగిపోతుంటారు.

– మాఘుడు

జమచేస్తే వడ్డీకూడా పాజిటివ్‌గా ఉంటుంది. నెగెటివ్ ఆలోచనలనే లోన్ తీసుకుంటే, వడ్డీ కొంచెం భారీగానే కట్టాల్సి వస్తుంది. అందుకే పాజిటివ్ సజెషన్లను ఊహించుకోవాలి.

ఉదాహరణకు మీకు పరీక్షలంటే భయం అనుకుందాం. పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నకొద్దీ ఆందోళన పెరుగుతూ ఉంటుంది. అటువంటివారు పరీక్షలు ఉత్సాహంగా రాస్తున్నట్లుగా, అన్ని సమాధానాలు చకచకా రాస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి. దీనిని విజువలైజేషన్ (Visulalisation) అంటారు. ముందుగా ఇలా ఊహించుకుంటే, వాస్తవరూపం ఇవ్వటానికి మీ మనసే మీకు సహకరించి తీరుతుంది. ఈ ఆలోచనలు ఊహలలో విహరించుతున్న సమయంలో 15 నిమిషాలు అవుతుంది. అపుడు ఆ స్థితి నుండి నెమ్మదిగా బయటకు వచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి. దానికి ఈవిధంగా సజెషన్లు ఇచ్చుకోవాలి. ఇవి 5 నుండి 1 వరకు ఉంటాయి.

5. నేను మత్తుగా ఉండే స్థితి నుండి మామూలు స్థితికి రాగలుగుతున్నాను.
4. నేను ఇంతవరకు ఊహించుకున్న బరువు నెమ్మదిగా నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది.
3. మత్తు పూర్తిగా తగ్గింది. నేనిపుడు ఉల్లాసంగా ఉన్నాను.
2. ఊహించుకున్న బరువు అంతా దిగిపోయింది.
1. నేనిపుడు నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవగలను అంటూ కళ్ళు తెరవాలి.

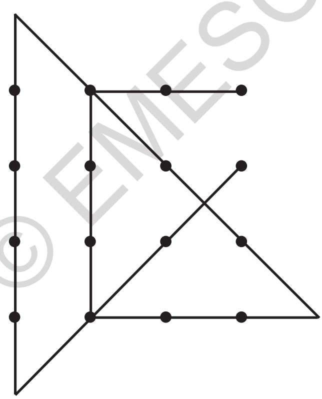
ఈ విధంగా మీరు చేసినపుడు మొదటిసారి మీకు గొప్ప అనుభూతి కలగకపోవచ్చు. అందుచేత సాధన విడిచిపెట్టకండి. మూడవసారి నుండి మీరు అందులోని థ్రిల్ అనుభవించగలుగుతారు. మరో ముఖ్య విషయమేమంటే, మీరు ఆ స్థితిని అనుభవిస్తున్న

> మీ మైండ్ ఒక బ్యాంకు లాంటిది. మీరు ఏదిచేస్తే అది వడ్డీతో సహా వస్తుంది. పాజిటివ్ ఆలోచనలనే డబ్బు జమచేస్తే వడ్డీకూడా పాజిటివ్‌గా ఉంటుంది. నెగెటివ్ ఆలోచనలనే లోన్ తీసుకుంటే, వడ్డీ కొంచెం భారీగానే కట్టాల్సి వస్తుంది. అందుకే పాజిటివ్ సజెషన్లను ఊహించుకోవాలి.

సమయంలో, మీరు నిద్రలో ఉండరు కాబట్టి అన్నీ వినబడుతూనే ఉంటాయి. దాంతో మీరు హిప్నటైజ్ కాలేదేమోనని కంగారుపడకండి. అలాగే నేను హిప్నటైజ్ అయ్యానా? లేదా? అనే ఆలోచనలకు కూడా స్వస్తి చెప్పండి. మీరు అయ్యారో లేదో మీకు తెలీదు. మిమ్మల్ని గమనించేవారికి అది తెలుస్తుంది. ఆ సమయంలో మీకు తెలిసేదల్లా ఒకటే, అదే గుటకలు మింగటం – దీనిని Involuntary Swallowing అంటారు.

మెదడుకి పదును సమాధానం

మీరు ప్రయత్నం చేసి ఉంటారనే నమ్ముతున్నాను. మీకు ఆన్సరు లభిస్తే సంతోషం లేదా ఆన్సరు ఇదిగో చూడండి.



మనిషి జీవితంలో ముందుకు సాగేటప్పుడు, అనేకసార్లు అంతరాయాలు ఎదురవుతుంటాయి. ఆ అంతరాయాలని చూసి చలించకూడదు. ఒక్కొక్క అంతరాయం వెక్కిరించేకొద్దీ, మనిషి సంకల్పాన్ని దృఢంగా తయారు చేసుకోవాలి. అప్పుడు సాధించదలచుకున్నది సాధ్యం అవుతుంది.

– శ్రీ రమణ మహర్షి

“కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం” అంటే ఏమిటి? అని ఒక కాలేజి అబ్బాయిని అడిగితే, “ఆ మాత్రం తెలియదనుకుంటున్నారా? కృషితో... నాస్తి, అంటే కృషి వలన ఏమీ లాభం లేదు, పైగా దుర్భిక్షం కూడానూ” అన్నాడు. ఇలా ఉన్నాయి కొందరి తెలివితేటలు.

కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం

“నెలకు లక్ష రూపాయల ఆదాయం లభించే మంచి ప్లాన్ చెప్పండి సార్” అంటూ వచ్చాడు ఒక పాతికేళ్ళ యువకుడు.

“మీరేం చదువుకున్నారు? మీలోని స్పెషాలిటీ ఏమిటి?” అని అడిగాను.

“స్పెషాలిటీ ఏమీలేదు. టెన్త్ పాసయ్యాను. మా ఇంట్లోవాళ్ళని ఇంటర్‌కి మంచి కోచింగ్ సెంటర్‌లో చేర్పించమంటే డబ్బులేదన్నారు. దాంతో నాకు మండిపోయింది. చదవటం మానేసాను” అన్నాడు కోపంగా.

“చూడు బాబు, దానివలన నష్టపోయింది నువ్వే. నువ్వు ఇంటర్ ఏ కాలేజీలో చదివినా ఒక్కటే. మన రాష్ట్రంలో ఇంజనీరింగు, మెడిసిన్లకు ఇంటర్ మార్కులతో అవసరం లేదు. ఈ దౌర్భాగ్యస్థితి మనకే ఉంది. రెండేళ్ళ చదువులో 90శాతం వచ్చినా, ఎమ్‌సెట్ మార్కులే ముఖ్యం. ఎంత తెలివైన వాడైనా ఆ క్షణంలో నెర్వస్ అయితే ఫినిష్.”

“మరి గవర్నమెంటు అటువంటి పరీక్షలెందుకు పెట్టాలి? తాము కండక్ట్ చేసే ఇంటర్ పరీక్షల ఫలితాలు నమ్మనివారు ఎమ్‌సెట్ ఎందుకు నమ్ముతున్నారు? ఇదంతా చూస్తే ఏదో అనుమానంగా లేదా అంకుల్?” అన్నాడు.

"అదిసరే! ఇంతకీ నువ్వు ఇంటర్ చదవక పోవటం వలన ఎంత నష్టపోతున్నావో తెలుసా?" అన్నాను.

"చదువులో ఏముంది? బిల్‌గేట్స్ ఏం చదివాడు? ఈరోజు కోట్లకు వారసుడు కాలేదా? డబ్బు సంపాదించాలనే సంకల్పం ఉంటే నెలకు లక్షరూపాయలు సంపాదించవచ్చు.

ఈరోజు మనదేశంలో ఎందరో పారిశ్రామికవేత్తలు, పత్రికాధిపతులు, సినిమాల వాళ్ళు ఏం చదువుకున్నారు? అందుకే నేను నెలకి లక్ష సంపాదించా లనుకుంటున్నాను. ఏం సలహా ఇస్తారో చెప్పండి?" అన్నాడు కాన్ఫిడెంట్‌గా.

"సంతోషం, కానీ నేను కెరీర్ కౌన్సిలింగ్ చేసేవాడిని కాదు. నీకు ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తే, అది కలిగించగలను, కానీ నీకు కావలసినంత కాన్ఫిడెన్సు ఉంది. ఆమాటకొస్తే ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్ ఉంది. చదువులేకుండా, చేతిలో ఏ కళానైపుణ్యం లేకుండా, వెనుక ఎవరి దన్నూ లేకుండా, ఆస్తిపాస్తులు లేకుండా, గతంలో ఎవరైనా, ఏదైనా సాధించి ఉండవచ్చు, కానీ ఈ కాలంలో ప్రపంచం మారిపోయింది. నాలెడ్జి సొసైటీగా మారింది. చదువు తప్పనిసరైపోయింది. చదువుతోపాటు నైపుణ్యం, వైఖరి, సృజనాత్మకత పెరగాలి"

"సార్... ఇంత పెద్ద పెద్ద లెక్చర్లు నాకు అనవసరం. నాకు మీరు నెలకి లక్ష రూపాయలు వచ్చే పద్ధతి చెప్పగలరా? లేదా? చెప్పండి" అన్నాడు చిరాగ్గా.

"చూడు నాయనా! నాకు ఆ రహస్యం తెలిస్తే నేనెప్పుడో చేసేవాడిని. ఇలా ఏభై రూపాయల కన్సల్టేషన్‌ని తీసుకోను. హాయిగా కాలు మీద కాలు వేసుకుంటాను. నెలకు లక్ష రూపాయలు చొప్పున బ్యాంకు దోపిడీ చేసేవారికి కూడా ఖచ్చితంగా దొరుకుతుందనే గ్యారంటీ లేదు. కాబట్టి ముందు చదువు పూర్తి చెయ్యి" అన్నాను.

"సరేలెండి! మీకు – మా నాన్నకి తేడా లేదు. చదువు తప్ప మీకు వేరే డైలాగు రాదు. ఇది వినటానికి నేను

చేతిలో ఏ కళానైపుణ్యం లేకుండా, వెనుక ఎవరి దన్నూ లేకుండా, ఆస్తిపాస్తులు లేకుండా, గతంలో ఎవరైనా, ఏదైనా సాధించి ఉండవచ్చు, కానీ ఈ కాలంలో ప్రపంచం మారిపోయింది. నాలెడ్జి సొసైటీగా మారింది. చదువు తప్పనిసరైపోయింది. చదువుతోపాటు నైపుణ్యం, వైఖరి, సృజనాత్మకత పెరగాలి

అనవసరంగా ఏభై సమర్పించుకున్నాను" అంటూ విసుగ్గా వెళ్ళిపోయాడు.

ఈ బాపతు కుర్రకారు "కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం" అర్థంకూడా మరోవిధంగా తీసుకుంటారు. ఆ మధ్య ఒక కాలేజీలో అబ్బాయి ఇలా చెప్పాడు "దీని అర్థం వెరీ సింపుల్ సార్! కృషితో... నాస్తి, అంటే కృషి వలన వచ్చేదేమీ ఉండదు, పైగా దుర్భిక్షం కూడా సుమా" అన్నాడు.

సమాజంలో చాలామంది యువకులు "వాళ్ళు సంపాదించారు, వీళ్ళు సంపాదించారు, నేనెందుకు సంపాదించలేను?" అని ప్రశ్నిస్తాడే తప్ప, విజయం సాధించినవారు ఎటువంటి కృషి చేశారు? వారు తమ లక్ష్యాన్ని ఎలా ఎంచుకున్నారు? వంటి ఆలోచనలు ఏవీ పట్టించుకోరు.

ఈ బాపతు యువకులు సమాజంలో చాలామంది ఉన్నారు. "వాళ్ళు సంపాదించారు, వీళ్ళు సంపాదించారు, నేనెందుకు సంపాదించలేను?" అని ప్రశ్నిస్తాడే తప్ప, విజయం సాధించినవారు ఎటువంటి కృషి చేశారు? వారు తమ లక్ష్యాన్ని ఎలా ఎంచుకున్నారు? దానిని అమలు పరచడానికి ఎటువంటి పనులు చేపట్టారు? అది సాధించటానికి కుటుంబ సభ్యుల సహాయం, స్నేహితుల సహకారం ఎలా అందుకున్నారు? తమ ఆలోచనా పద్ధతిని ఎలా మార్చుకున్నారు? విజయసాధనకై తమ చదువు నైపుణ్యాలను ఎలా అభివృద్ధి పరచుకున్నారు? వంటి ఆలోచనలు ఏవీ పట్టించుకోరు. వారికి కావలసిందంతా రూపాయలు... రూపాయలు... లక్షలు.. కోట్లు... డాలర్లు... మిలియన్లు పిచ్చిలో పడి చివరికి పిచ్చి వారవటం ఖాయం. రూపాయి అంటే ఏమిటో ఈమధ్య ఎమెస్కో విజయకుమార్ ఇంటికి వెళ్తే తెలిసింది. అతని భార్య శ్రీమతి వెంకట రాజ్యం చక్కగా చెప్పారు. అది అందరికీ పనికొస్తుందని నాకనిపించింది. రూపాయిని ఇంగ్లీషులో రూపిస్ (RUPEES) అంటారు కదా. ఆ రూపీస్ సంపాదించాలంటే మార్గం ఇదిగో

Read – చదవాలి

Understand – అర్థం చేసుకోవాలి

Perfection – నిష్ణాతులు కావాలి

Empowerment – స్వయం శక్తి

Excel – అద్భుతాలు సాధించాలి.

Success – విజయం సాధించాలి

వీటి మొదటి అక్షరాలు కలిపితే RUPEES అని వస్తుంది. డబ్బు సంపాదించి విజయం సాధించాలంటే ఇది అద్భుతమైన పద్ధతి. అవి ఏమిటో పరిశీలిద్దాం.

Read – చదవాలి :

కాలం మారింది. గ్లోబలైజేషన్, ఇన్ఫర్మేషన్, టెక్నాలజీ, నాలెడ్జి సొసైటి అంటూ ఎన్నో మార్పులు వస్తున్నాయి. చదువు తప్పని సరైపోయింది. ప్రతి స్త్రీకి వెనుక భర్త అనేవాడు ఎలా ఉండాలో, ప్రతి వ్యక్తికి డిగ్రీ అనేది ఉండాలి. ఆ భర్త రోగిష్ఠి అయినా పరవాలేదు, లేదా లోకమంతటికీ ఆమె లోకువే. అలాగే మీరెంత సాధించినా చదువులేకపోతే పరువుపోతుంది. కాబట్టి ముందుగా చదవాలి.

Understand – అర్థం చేసుకోవాలి

చదివింది అర్థం చేసుకోవాలి. పాఠాన్ని పాఠంలాగ గుర్తు పెట్టుకోకూడదు. దానిని విజువలైజేషన్ చేసుకోవాలి. తిరిగి పరీక్షల్లో అవి రాసేటప్పుడు స్వంత ఆలోచనలతో రాయాలి. పేపరు దిద్దేవారు, బట్టీరాయళ్ళ కన్నా స్వంతంగా రాసేవారికి మార్కులు ఎక్కువ ఇస్తారనేది వాస్తవం. ఇప్పుడు పుస్తకంలో ఉన్నదున్నట్లు రాసేవారికన్నా సృజనాత్మకత ఉన్నవారికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది.

Perfection – నిష్ణాతులు కావాలి

మీరు చదివిన సబ్జెక్టులో నిష్ణాతులు కావటానికి నిరంతరం శ్రమించాలి. చదువు మధ్యలో ఆపి, మరో వ్యాపారం చేయటమో, లవ్‌అఫైర్‌లో ఇరుక్కోవటమో, టీచర్లతో గొడవపడటం, విదేశీ ప్రయత్నాలు చేయటం వంటివి నిషేధం అని గుర్తించాలి. చదివిన సబ్జెక్టులో నిష్ణాతులై చివరకు పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులు కావాలి. ఆపైన

చదివింది అర్థం
చేసుకోవాలి.
పాఠాన్ని పాఠంలాగ
గుర్తు పెట్టుకోకూడదు.
దానిని విజువలైజేషన్
చేసుకోవాలి.
తిరిగి పరీక్షల్లో
అవి రాసేటప్పుడు
స్వంత ఆలోచనలతో
రాయాలి.
పేపరు దిద్దేవారు,
బట్టీరాయళ్ళ కన్నా
స్వంతంగా రాసేవారికి
మార్కులు ఎక్కువ
ఇస్తారనేది వాస్తవం.

మీరు చదివిన సబ్జెక్టులో నిష్ణాతులు కావటానికి నిరంతరం శ్రమించాలి. చదువు మధ్యలో ఆపి, మరో వ్యాపారం చేయటమో, లవ్‌అఫైర్‌లో ఇరుక్కోవటమో, టీచర్లతో గొడవపడటం వంటివి నిషేధం అని గుర్తించాలి.

మీరు ఏ ప్రయత్నం చేసినా మీకు కుటుంబం, సమాజం తప్పక సహాయం అందిస్తుంది.

Empowerment – స్వయం శక్తి

ప్రతీవ్యక్తికీ ఇది చాలా అవసరం. ఇది సాధించినవ్యక్తి స్వయం సమృద్ధితో అందరికీ ఆదర్శం కావొచ్చు. ఎవరో వస్తారనీ, ఏదేదో చేస్తారనీ, ఎదురు చూడకుండా ముందుకి దూసుకుపోవాలి. మీ యొక్క బాధ్యతను మీరే చేపట్టాలి. మీ భవితను మీరే తీర్చిదిద్దుకోవాలి. ఏ రంగంవైపు వెళ్తే విజయం సాధించగలరో నిర్ణయించుకోవాలి. అవసరమైతే దానికి సంబంధించిన వారిని లేదా కెరీర్ కౌన్సిలింగ్ (Career Counselling) వారిని సంప్రదించాలి.

Excel – అద్భుతాలు సాధించాలి.

మీరు నిర్ణయించుకున్న రంగంలో లోతుపాతులు తెలుసుకుని సాధ్యాసాధ్యాలను అధ్యయనం చేసి,విజయం సాధించే దిశలో ప్రయాణం చేయాలి. అందరూ ఆశ్చర్యపోయే విధంగా అందరూ చేసే పనినే అత్యద్భుతంగా చేసి, మీకు మీరే సాటి అనిపించుకోవాలి. అలా చేయాలంటే మధ్యలో ఎదురైన సమస్యలకు అదరక, బెదరక, చెదరక ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి.

Success – విజయం సాధించాలి

ఇన్ని చేసాక విజయం మిమ్మల్ని వరించకతప్పదు. "కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం" అన్నట్లుగా మీ శ్రమకు తగిన ఫలితం పొందుతారు. విజయం మీదే. అంతే తప్ప, పులిని చూసి నక్కవాత పెట్టుకున్నట్లుగా లక్షలు సంపాదించాలని పగటి కలలు కంటూ కూర్చుంటే సరిపోదు. "ఊరికే ఉన్ని బట్టలిస్తాడని ఊరి పెద్ద మనిషి దగ్గరికెళ్తే ఉన్న బట్టలు పీక్కున్నాట్ట" అన్నట్లు అవుతుంది.

కాబట్టి మిత్రులారా! విజయానికి అడ్డదార్లు లేవు. There is no shortcut to Success ఏ పనైనా ఇష్టంతో

చేస్తే అందులో కష్టం కనపడదు. పట్టినపట్టు విడవకండి. అటువంటి విజయాలు సాధించటానికి NLP మీకు బాగా సహాయ పడగలదు. దాని గురించి పరిశీలించండి.

వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే N.L.P.

ఇటీవలి కాలంలో NLP గురించి బాగా ప్రచారం జరుగుతూంది. పత్రికల్లో వ్యాసాలు, మార్కెట్లో పుస్తకాలు చాలా వచ్చాయి. ఏ ప్రచారమైనా సమపాళ్ళలో ఉండాలి తప్ప అధికం కాకూడదు. అధికమైతే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఆయిల్‌పుల్లింగ్ లాగ కాకమానదు. మీకు గుర్తుండే ఉంటుంది. కొన్నేళ్ళక్రితం ఆయిల్ పుల్లింగ్‌తో అన్ని వ్యాధులు నయం చేయవచ్చుననే ప్రచారం అపారంగా జరిగింది. దాంతో చాలామంది పొద్దున్నే లేచి నోట్లో నూనె పోసుకుని అరగంటసేపు పుక్కిలిస్తూండేవారు. దానివలన సత్ఫలితాలు మాట ఎలా ఉన్నా దుష్ఫలితాల రిపోర్టులే ఎక్కువగా వచ్చాయి. చివరకు లాభం పొందినవారెవరంటే ఆ పుస్తకాలు ప్రచురించినవారు, ఆయిల్ కంపెనీ వాళ్ళు. NLP కూడా అటువంటి ప్రహసనంగా మారకూడదంటే, అసలు ఆ శాస్త్రం ఏమిటి? దేనికి పనికొస్తుంది? దేనికి పనికిరాదు? దాని కథా కమామిషు తెలుసుకోవాలి.

స్వయంప్రేరణ కలిగించే ప్రక్రియ.

న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్ (NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING) అనే ప్రక్రియ ద్వారా, తమని తాము ప్రోత్సహించుకుంటూ ప్రేరణ పొందవచ్చు. తమలోని బలాలను, బలహీనతలను గుర్తించి, బలాల సహాయంతో బలహీనతలను జయించడమే NLP లోని ముఖ్య సారాంశం. ఉదాహరణకు కాంపిటీటివ్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడైన వ్యక్తి, ఆ విజయాన్ని ప్రేరణగా తీసుకుని, ఇంటర్వ్యూలో ఉత్తీర్ణుడిని కాలేకపోవచ్చుననే భయాన్ని జయించవచ్చు. ఒక రంగంలో విజయం సాధించినవారు, ఆపైన దానికి సంబంధించిన ఏ రంగంలోనైనా విజయం

కాంపిటీటివ్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడైన వ్యక్తి, ఆ విజయాన్ని ప్రేరణగా తీసుకుని, ఇంటర్వ్యూలో ఉత్తీర్ణుడిని కాలేకపోవచ్చుననే భయాన్ని జయించవచ్చు. ఒక రంగంలో విజయం సాధించినవారు, ఆపైన దానికి సంబంధించిన ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించడం సమస్య కాదని NLP సాధన చేసిన వారికి తెలుసు.

సాధించడం సమస్య కాదని NLPసాధన చేసిన వారికి తెలుసు.

NLP అంటే?

NLP అంటే న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్. న్యూరో (NEURO) అంటే మెదడు, లింగ్విస్టిక్ (LINGUISTIC) అంటే దాని భాష, ప్రోగ్రామింగ్ (PROGRAMMING) అంటే నిక్షిప్తం చేయబడ్డ అభిప్రాయాలు లేదా ముద్రలు. ఆ ముద్రలే మన నమ్మకాలు (BELIEF)గా స్థిరపడిపోతాయి. ఆ నమ్మకాలను బట్టి మన వైఖరి (ATTITUDE) ఉంటుంది. ఆ వైఖరిని బట్టి మన చర్యలు (ACTIONS) ఉంటాయి. చర్యలను బట్టి ఫలితాలు (RESULTS) ఉంటాయి. ఒక వేళ ఫలితాలు బావుంటే మంచిదే. కానిపక్షంలో మనం పాత ప్రోగ్రామింగుని మార్చి కొత్త ప్రోగ్రామింగ్ (RE PROGRAMMING) చేసుకోవడానికి ఈ ప్రక్రియ సహాయపడుతుంది.

20వ శతాబ్దంలో ప్రపంచం ఎంతో మారింది. ఎన్నో పరికరాలు కనిపెట్టారు. ఎన్నో అద్భుతాలు జరిగాయి. కానీ అన్నిటికన్నా అతి గొప్ప, డిస్కవరీ ఏమిటంటే "మనిషి తన వైఖరిని మార్చుకోగలడు" అని సైకాలజిస్టులు రుజువు చెయ్యడమే. అప్పటివరకు మనుషులు మారరు, పుట్టుకతో వచ్చే బుద్ధులు పుడకలదాకా ఉంటాయి అనుకునేవారు. అలాకాదు మనిషి మారగలడు అని ఎందరో సైకాలజిస్టులు తమ పరిశోధనల ద్వారా రుజువు చేశారు. వారిలో ముఖ్యంగా వాట్సన్, ఇవాన్ పావ్‌లోవ్, స్కిన్నర్, థార్న్‌డైర్, కొహ్లెర్ తదితర సైకాలజిస్టులు, జంతువులు, మనుషుల మీద చేసిన పరీక్షలు, పరిశోధనలు, మానవుడిని అనుకూల దిశలో ఆలోచించేలా చేశాయి.

"నేను అనుకున్నది ఏదీ గ్యారంటీగా జరగదు", "ఈ జన్మలో నాకు మంచి రోజులనేవి నాకు లేవు", "నేను ఏ పని మొదలెట్టినా చివరకు చెయ్యలేను", "నాకెందుకో భయంగా ఉంది" ఇలాంటి నెగెటివ్ ఆలోచనలను, పాజిటివ్‌గా మార్చుకుని, ఒక కాగితం మీద రాసుకుని పదే పదే చదువుకోండి.

NLP సృష్టికర్తలెవరు?

వ్యక్తి నిర్మాణం గురించి పరిశోధనలు జరిగిన తరువాత, మనిషి వైఖరిని మార్చుకోగలడని రుజువైంది. ఆ వైఖరిని విజయపథం వైపు సాగేలా చేయాలనే తలంపుతో రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ (RICHARD BANDLER) అనే సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరు, జాన్ గ్రైండర్ (JOHN GRINDER) అనే ఆంథ్రోపాలజిస్టు, డాక్టర్ మిల్టన్ ఎరిక్‌సన్ అనే హిప్నాటిస్టు కలిసి ఈ కొత్త సిద్ధాంతాన్ని తయారుచేశారు. ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమంటే ఈ ముగ్గురిలో ఒక్కరు కూడా సైకాలజిస్టు కాదు. తమకు భవిష్యత్తులో విమర్శ వస్తుందనే భయంతో మొదటి ఇద్దరూ సైకాలజీకి సంబంధించిన పుస్తకాలన్నీ ఔపోశన పట్టేశారు. ఆపైన కొంతమందిపై పరీక్షలు చేశారు. విజయవంతమయ్యాయి. ఆ సమయంలోనే వర్జీనియా శాటర్ అనే మహిళా కౌన్సిలర్ వారికి చక్కని సలహాలిచ్చింది. ఆనాటి నుండి వారు తిరుగులేని హీరోలయ్యారు. కౌన్సిలింగ్ ఎలా చెయ్యాలి? భాష ఎలా ఉండాలి? అనే విషయాలను వారు ఒక సిలబస్‌లాగ చేసి THE STRUCTURE OF MAGIC అనే పుస్తకం రాశారు. అది సృష్టించిన సంచలనం అంతా ఇంతా కాదు. 1975లో మొదటిసారి ప్రచురించబడ్డ ఆ పుస్తకం ఈనాటికి నెలనెలా ముద్రితమవుతూంది. దాని ఆధారంగా తరువాత అనేక పుస్తకాలు రాసారు. ఉద్యోగం, చదువు, క్రీడలు, మేనేజిమెంటు, వ్యాపారంలో భాష ద్వారా ఎలా విజయం సాధించవచ్చో, భావాలను మార్చుకోవడం ద్వారా అసాధ్యాలను సుసాధ్యాలుగా ఎలా చేసుకోవాలో రాసారు. ఇంకా రాస్తున్నారు.

NLP సిద్ధాంతాలు.

"యద్భావం తద్భవతి" అంటారు పెద్దలు. దాన్నే "You become what you think" అని NLPలో అంటారు. అంటే మనం ఏది అనుకుంటే అదే స్థితికి చేరుకుంటామనేది సారాంశం. అయితే ప్రతీవ్యక్తి తాను

విశ్వవిద్యాలయం
చాలామంది అనుకునే
విధంగా ఓ సంస్థ
మాత్రమే కాదు.
అది దేశానికి,
ప్రపంచానికి,
పనికొచ్చే ఎందరో
మహానుభావులని
తయారుచేసే
పవిత్రమైన కర్మాగారం.
నిజమైన మనవతా
విలువలని రంగరించి
ప్రపంచమంతటికీ
పనికివచ్చే
అర్థవంతమైన విద్యని
నరనరంలోనూ
జీర్ణింపచేసే వారే...
అక్కడ శ్రమించే
కర్మవీరులు.

– డాక్టరు సర్వేపల్లి
రాధాకృష్ణ

అనుకున్న స్థితికి చేరుకోవడం సులువే కదా అనుకుంటాం. అక్కడ ఒక చిక్కు వచ్చిపడుతుంది. మనం ఆలోచించే ఆలోచనలు దాదాపు తొంభై శాతం నెగెటివ్‌గా ఉంటాయి. అది భయం వలన కావచ్చు, ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం వలన లేదా ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు వలన కావొచ్చు. మిగతా పదిశాతంలో ఐదుశాతం పాజిటివ్ ఆలోచనలు కాలక్రమంగా నెగెటివ్ అవుతాయి. మిగతా ఐదింటితో మనిషి నెట్టుకువస్తున్నాడు. NLP ద్వారా కనీసం ఏభై శాతం పాజిటివ్ ఆలోచలను అమలు పరచవచ్చని ఎందరో రుజువు చేశారు. మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత బిల్‌గేట్స్, మాటల మాంత్రికుడు ఆంథోని రాబిన్స్ తమ జీవితాలను ఒక అనూహ్య మలుపు తిప్పి సంచలనం సృష్టించడం మనకు తెలియనిది కాదు.

NLP లో ముఖ్యమైన సిద్ధాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని ప్రీ సప్పోజిషన్స్ (Pre Suppositions) అంటారు. ముందుగానే ఫలితాలను ఊహించుకునే వారికి ఇవి పనికి వస్తాయి. వీటిని బట్టి మన ఆలోచనా విధానాన్ని తగువిధంగా మార్చుకోవాలి.

మన అభిప్రాయాలు ప్రామాణికం కాదు.

మనకు కొన్ని విషయాలపై కొన్ని అభిప్రాయాలు ఉండవచ్చు. కొందరు వ్యక్తులపై, కులాలపై, జాతులపై కొన్ని అభిప్రాయాలు ఉండవచ్చు, అయితే అది వ్యక్తిగత అభిప్రాయమే తప్ప వాస్తవం కాకపోవచ్చునని గుర్తించాలి. ఉదాహరణకు గవర్నమెంటు అధికారులు లంచగొండులనే అభిప్రాయం ఉన్న మనిషి, గవర్నమెంటులో అందరూ అలా కాదని గుర్తించాలి. "నేను డబ్బు ఇవ్వకపోతే ఉద్యోగం రాదు" అనుకున్న వ్యక్తి "అది నిజం కాదు, నేనిచ్చే డబ్బు మధ్యవర్తులు నొక్కేస్తారు" అనుకోవాలి. ఆపైన తన పని చేసుకువెళ్తే జరిగేది జరుగుతుంది. అంటే నెగెటివ్ ఆలోచనలనే ముద్ర నుండి బయటపడాలి.

ప్రపంచంలో
ఎంతోమంది మనుషులు,
ఎన్నో రకాల మనుషులు
వుంటారు.
అయితే
అంతమందిలోనూ,
ఎవరూ ఎవరికీ
శాశ్వతమైన మిత్రులు
కారు;
అదే విధంగా ఎవరూ
ఎవరికీ మారని
శత్రువులు సైతం కారు.
అయినా అప్పుడప్పుడు
కొందరితో మిత్రుత్వాలు,
మరికొందరితో
శత్రుత్వాలు
ఏర్పడుతుంటాయి.
వాటికి కారణం కేవలం
మనుషుల ప్రవర్తనే తప్ప
పరిస్థితులు కావు.

– హితోపదేశం

ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం ఉంది.

సమస్య ఉన్నప్పుడు పరిష్కారం కూడా ఉండి తీరుతుందనేది ఈ సిద్ధాంతసారం. అయితే మనసుపెట్టి ఆలోచించాలి. పాత పద్ధతిలో కాకుండా కొత్త కోణంలో ఆలోచించాలి. ఉదాహరణకు అంతరిక్షంలో వ్యోమగాములు బాల్‌పాయింట్ పెన్నుతో రాసినపుడు అవిపనిచేయలేదు. తల్లక్రిందులుగా పట్టుకోవడం, వాతావరణం అనుకూలించకపోవడం దానికి కారణం. ఆ తరువాత సైంటిస్టులు ఇబ్బంది పెట్టని పెన్ను కనిపెట్టడానికి ఎన్నో పరిశోధనలు చేసారు. చాలాకాలానికి వారికి పరిష్కారం లభించింది. అదేమంత అద్భుతమైనది కాదు. పెన్సిల్‌తో రాస్తే సరిపోతుందనే ఆలోచన.

అపజయాలన్నీ అవకాశాలే.

విజయ రహస్యం తెలిసిన వారికి ఇది అనుభవమే. అపజయాల తరువాత విజయం సాధించినవారి ఆనందానికి అడ్డు ఉండదు. సహజంగా విజయం సాధించినవారికీ, అనేక ప్రయాసల తరువాత విజయం సాధించినవారికీ చాలా తేడా ఉంటుంది. మొదటికోవవారు భవిష్యత్తులో అపజయం ఎదురైతే తల్లడిల్లిపోతారు. రెండవకోవవారు అది ఛాలెంజిగా తీసుకుని మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తారు. ఈనాడు మనం అనుభవిస్తున్న కార్లు, ఫోన్లు, విమానాలు కనిపెట్టినవారు, తమ పరిశోధన సమయంలో ఎన్నిసార్లు విఫలమయి ఉంటారో ఊహించుకోవచ్చు. చివరికి ఫలితం చూసి "యురేకా" అని అరిచేవారని కూడా మనం చదువుకున్నాం. కాబట్టి అపజయాలకు వెన్ను చూపవద్దు.

ప్రతీవ్యక్తీ కమ్యూనికేట్ చెయ్యగలడు.

ఇది చాలా ముఖ్యమైన సిద్ధాంతం. ఆది మానవుడు కూడా, ఆ రోజుల్లో భాష లేకపోయినా సాటివారితో

ఆది మానవుడు కూడా, ఆ రోజుల్లో భాష లేకపోయినా సాటివారితో సైగలతో సంభాషించేవాడు. అదేవిధంగా ప్రతివ్యక్తీ మాట్లాడుతూనో, మాట్లాడకుండానో (Verbal / Non Verbal) ఎదుటివారితో సంభాషిస్తున్నాడని అర్థం చేసుకోవాలి.

సైగలతో సంభాషించేవాడు. అదేవిధంగా ప్రతివ్యక్తీ మాట్లాడుతూనో, మాట్లాడకుండానో (Verbal / Non Verbal) ఎదుటివారితో సంభాషిస్తున్నాడని అర్థం చేసుకోవాలి. "నేను సరిగ్గా మాట్లాడలేను... నేను ఇంటర్వ్యూలో సమాధానాలు చెప్పలేను." అనుకునే వ్యక్తి, ఇంటర్వ్యూలో ఫెయిలయ్యి తన భావాన్ని ఎదుటివారికి చెప్పకుండానే చెప్తాడు. కాబట్టి మనసులో నాటుకుపోయిన నెగెటివ్ ముద్రలను చెరిపి, "నేను మాట్లాడగలను, నా అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరచగలను" అని అనుకోవాలి. దానికి తగ్గట్టుగా తన ప్రవర్తనను సవరించుకుని, నలుగురితో మాట్లాడుతూ సమాజానికి అనుగుణంగా వ్యవహరించడం నేర్చుకోవాలి.

"యద్భావం తద్భవతి" అంటారు పెద్దలు. దాన్నే "You become what you think" అని NLPలో అంటారు. అంటే మనం ఏది అనుకుంటే అదే స్థితికి మనం చేరుకుంటామనేది సారాంశం.

NLPలో పై నాలుగు సిద్ధాంతాలుపైన ఆధారపడి మరో పది సిద్ధాంతాలున్నాయి. అన్నింటి సారాంశం ఒకటే. మీరు మనసుని సరిగ్గా ప్రోగ్రామింగ్ చేసుకోండి. "నాకెవరూ లేరు", "నన్నెవరూ అర్థం చేసుకోరు", "నా అంత దురదృష్టవంతుడు ప్రపంచంలో ఎవరూ ఉండరు", "నేను అనుకున్నది ఏదీ గ్యారంటీగా జరగదు", "ఈ జన్మలో నాకు మంచి రోజులనేవి లేవు", "నేను ఏ పని మొదలెట్టినా చివరకు చెయ్యలేను', "నాకెందుకో భయంగా ఉంది", ... ఇలాంటి నెగెటివ్ ఆలోచనలను, పాజిటివ్‌గా మార్చుకుని, ఒక కాగితం మీద రాసుకుని పదే పదే చదువుకోమంటారు NLP సిద్ధాంత కర్తలు. దానిని అఫర్మేషన్స్ (AFFIRMATIONS) అంటారు. మనం గతంలో ఎన్ని వందలసార్లు నెగెటివ్ అనుకున్నామో, అంతకన్నా ఎక్కువ పర్యాయాలు దానిని పాజిటివ్ అనుకుంటే బాలన్సు షీటు సరిపోతుందనీ, ఆపైన పాజిటివ్ ఆలోచనలు వాటంతటవే వస్తాయి అనేది సారాంశం. మరిక ఆలస్యం ఎందుకు? పెన్ను, కాగితం పట్టుకుని మొదలెట్టండి. వారంరోజుల్లో మీలో ఎంత మార్పు వస్తుందో మీరే చూడండి.

ఈ శాస్త్రం గురించి మరింతగా తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఎమెస్కో ప్రచురించిన మైండ్‌మేజిక్ చదవండి.

నమ్మకాల విషయంలో కూడా మారుదాం

ఉన్నది లేనట్లు, లేనిది ఉన్నట్లుగా భ్రమ కలిగించే కళని ఇంద్రజాలం లేదా మేజిక్ అంటారు. ఇది కేవలం వినోదం కొరకే ప్రదర్శిస్తుంటారు. కానీ ఈ మధ్యకాలంలో పల్లె ప్రజల్లో ఒక చిత్రమైన భ్రమ బాగా ప్రబలుతూంది. అదే చేతబడి లేదా బాణామతి. అనాదిగా ఈ మూఢనమ్మకం అన్ని దేశాల్లోనూ ఉన్నా, రానురాను ప్రజలు ఇదొక భ్రమ, దీనికి మనోవైకల్యమే కారణమని గ్రహించడం ప్రారంభించారు. సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టుల సహాయంతో తమ భ్రమలనుండి బయటపడుతున్నారు.

తమకెవరూ ఎటువంటి చెడు చేయకపోయినా, చేశారనే భ్రమతో అనేక సమస్యలను సృష్టించుకుని మానసికంగా కుంగిపోయేవారు, తక్షణం దగ్గర్లోని వైద్యుడిని సంప్రదిస్తే తప్పక మంచి జరుగుతుంది. కానీ అమాయకపు ఊబిలో దిగిపోతూ, తమకు హాని చేసారనే అనుమానం ఉన్న వారి పళ్ళు పీకటమో, నాలుక కోయటమో, లేదా సజీవ దహనం చేయటమో, మనం రోజూ పేపర్లలో చూస్తూనే ఉన్నాం. ఒకపక్క అంతరిక్షంలో కాపరాలు పెట్టేంతటి అద్భుత పరిశోధనలు జరుగుతున్నా, పల్లెల్లో జరుగుతున్న ఇటువంటి దుశ్చర్యలను అరికట్టి, ప్రజలను సరైన దిశలో ప్రభావితుల్ని చేయవలసిన బాధ్యత చదువుకున్న ప్రతి పౌరుడి మీదా ఉంది. కాబట్టి ఒక్కసారి మీ ఊరిపైన దృష్టి సారించరూ?

పెరుగుతున్న మారణకాండ

తెలంగాణా జిల్లాల్లో బాణామతి, ఆంధ్ర ప్రాంతంలో చేతబడి, మంత్రం పెట్టడం, విశాఖ ప్రాంతంలో చిల్లంగి, ఉత్తర భారతదేశంలో జాదూటోనా, ఆఫ్రికాలో వూడూ,

ఈ ప్రపంచాన్ని
పరిపాలించేది
ఆలోచనలు కాదు,
శక్తియుక్తులు.
అయితే
శక్తియుక్తులని
సక్రమంగా
ఉపయోగించుకునేది
మాత్రం ఆలోచనలే.

– పాస్కల్

అమెరికాలో బ్లాక్ మేజిక్, యూరపు దేశాల్లో విచ్‌క్రాఫ్ట్... ఇలా ఎన్నో పేర్లతో వ్యవహరించే ఈ "ఉత్తుత్తి శక్తి" భ్రమలో ఎందరో అమాయకులు పడిపోయి, తమ అనారోగ్యానికి కారణం, తమంటే గిట్టని వారనీ, తమ పెరుగుదల సహించలేనివారనీ భావించి కుమిలిపోతున్నారు. మరికొంతమంది ఆ గ్రామంలో మాంత్రికుడిగా చలామణి అవుతున్న వ్యక్తి వద్దకు వెళ్లి, తిరుగుమంత్రం పెట్టమనీ, దానికి కావలసినంత సొమ్ము ఇవ్వటం జరుగుతుంది. వాడు దానికి ఏదో చేసినట్టు నటించి పబ్బం గడుపుకుంటున్నాడు. వారిని నమ్మించటానికి, శత్రువుల గోళ్ళు, వెంట్రుకలు కావాలని, వాడిన వస్తువులు కావాలని కోరటం కూడా జరుగుతుంది. ఇదంతా పెద్ద డ్రామా అని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. ఎందుకంటే అటువంటి మాంత్రికులు, నావద్దకు వచ్చి, తమ ఐడెంటిటీ చెప్పకుండా మేజిక్కులు నేర్చుకుని, ఆ తరవాత నెమ్మదిగా అసలు విషయం చెప్తుంటారు. వినోదం కొరకు నేర్చుకున్న మేజిక్కుల్ని అలా దుర్వినియోగపరుస్తున్న మాయదారి మంత్రగాళ్ళు గ్రామాల్లో ఉన్నారు.

> మనిషికి
> మనఃస్థితి సరిగా
> లేనప్పుడు,
> అనేక యితర
> సందర్భాలలో
> సాధారణంగా
> సుఖపెట్టే విషయాలు
> సైతం,
> సుఖాలనివ్వలేవు.
> పైగా ఎంతో యిబ్బంది
> పెడుతున్నట్లుగా
> కనిపిస్తాయి.
>
> – వేదాలు

ప్రజలకు ఎలా చెప్పాలి?

చేతబడి బాధితుల్ని విచారిస్తే, మనకు స్పష్టంగా గోచరించే పాయింట్లు 4 ఉంటాయి. అవి వారి అమాయకత్వం, భయం, అనారోగ్యం, శత్రుత్వం. అయితే ఇవేవీ వారు గుర్తించరు. అమాయకత్వంవల్ల అలా ఊహిస్తున్నామని అనుకోరు. అనవసరపు భయంతో భ్రమలో ఉన్నామని భావించరు. మానసిక అనారోగ్యం వల్ల తాము ఇలా ప్రవర్తిన్నామని నమ్మరు. ఎదుటి వారితో మనస్పర్థలు రావటం వల్ల శత్రుత్వం పెరిగి వారు తమకు ఇటువంటిది చేసి ఉంటారనే విశ్వాసం అధికమవటం వల్ల, ఇలా భావిస్తున్నామని అనుకోరు.

చేతబడితో బాధపడుతున్నామనుకునే వారిలో అధికశాతం నిరక్షరాస్యులనేది సత్యం. చదువుకున్నవారు, తమతమ గ్రామాలకు వెళ్ళి వారిలో మూఢనమ్మకాలకు సంబంధించిన వాస్తవాలను చెప్పాలి. ఏ వ్యక్తీ కూడా, ఎదుటివారి వెంట్రుకలను, గోళ్ళను తీసుకుని హాని చేయలేడనీ చెప్పాలి. అదే నిజమైతే ఈపాటికి ఒసామాబిన్ లాడెన్ గడ్డంలోని వెంట్రుకలు అమెరికావారు, బుష్‌గోళ్ళను లేదా చెప్పులను అఫ్ఘనిస్థాన్‌వారు ఎప్పుడో సేకరించేవారు. ఇంత యుద్ధం ఉండేది కాదు. అదే వాస్తవమైతే మానవబాంబుల అవసరం లేదు. మంత్రులకు సెక్యూరిటీల అవసరం లేదు. ఎవర్ని చంపాలన్నా వాళ్ళు వెళ్ళే హెయిర్‌కటింగ్ సెలూన్‌కి వెళ్ళి వెంట్రుకలు సంపాదిస్తే చాలు కదా!

ఆమధ్య రంగారెడ్డి జిల్లాలో కౌకుంట్ల అనే గ్రామంలో చేతబడితో కొందరు బాధపడుతున్నారని తెలిసి జిల్లా కలెక్టరు, సిబ్బంది, ఇద్దరు సైకియాట్రిస్టులు, నేనూ వెళ్ళాం. అక్కడ విచారిస్తే తెలిసిందేమిటంటే, ఒక మహిళ చీటికీ మాటికీ స్పృహ తప్పుతూందనీ, (అది హిస్టీరియా లేదా ఫిట్స్ కావొచ్చు) మరొక వ్యక్తి దగ్గరున్న ఆవు పాలు ఇవ్వటం లేదనీ (వెటర్నరీ డాక్టరు దగ్గరికెళ్తే సమస్య తీరుతుంది), తమ వూర్లో మంత్రగాడు కొబ్బరికాయ కొట్టి అందులో పువ్వులు సృష్టించగలడనీ (నేను రాసిన 'మేజిక్' అనే పుస్తకంలో మూడు పద్ధతులున్నాయి)... ఒక స్త్రీకి అన్నంలో పురుగులు కనబడు తున్నాయనీ (అది ఇల్యూషన్ దానికి మానసిక వైద్యుల వద్ద మందులున్నాయి), ఎవరో తిడుతున్నట్లు మాటలు వినబడుతున్నాయనీ (ఇది హెల్యూసినేషన్ దీనికి చక్కని మందులున్నాయి) మంత్రగాడు తమ కడుపులోకి మేకులు దించాడని, (గాల్‌బ్లాడర్లో చిన్న రాయి ఉంటేనే గిలగిలలాడిపోతాం కదా, తుప్పుపట్టిన మేకులు ఎలా ఉంచుకోగలం?)... ఇలా రకరకాల సమస్యలు చెప్పారు. వాళ్ళకి మంచి మాటలు చెప్పటానికి వచ్చిన మామీద ఎదురు తిరిగారు. పట్నాల

మూఢనమ్మకాల గురించి చెప్పటం చాలా సున్నితమైన విషయం. మతాన్ని ఎంత గాఢంగా నమ్ముతారో ఇదీ అంతే! కాబట్టి వారికిచెప్పేవారు ఆ గ్రామంలో చదువుకున్నవారైతే మంచిది. లేదా వారు గౌరవించే పెద్దమనిషి, టీచరు, పురోహితుడు చెప్పాలి. అంతేతప్ప నాస్తికులు వచ్చి చెప్తే, మంచికన్నా చెడు ఎక్కువ జరుగుతుంది.

నుంచి వచ్చేవాళ్ళకు పల్లెల గురించి తెలియదని తిట్టారు. తమాషా ఏంటంటే వీళ్ళందరూ ఒకే ఒక వ్యక్తిని తప్పుపట్టి అతన్ని చంపబోయారు. చివరికి అతనికి పోలీసులు రక్షణ కల్పించవలసి వచ్చింది. నేను వెళ్ళి అతనితో మాట్లాడాను. అతనికేమీ మంత్రం, తంత్రం తెలీదు. వాటిని ఉచ్చరించటం కూడా రాదు. కేవలం గ్రామ కక్షలే కారణం అని తెలిసింది.

చేతబడి అంటే
చేతన్....బడి.
అంటే ఒకరిచేతిలో పడి
బాధలు
అనుభవించటం.
నిజానికి ఏ వ్యక్తీ
మరొకరి చేతిలో పడి
బాధపడటం లేదు.
తన చేతిలో తానే
పడ్డాడు.
భస్మాసురుడిలాగ
తన చెయ్యి తనమీదే
పెట్టుకుని
కుంగిపోతున్నాడు.
ఏ వ్యక్తీ మరొకరికి
దూరంగా ఉండి హాని
చేయలేడనే వాస్తవం
గుర్తిస్తే చాలు.

ఎవరు చెప్పాలి?

మూఢనమ్మకాల గురించి చెప్పటం చాలా సున్నితమైన విషయం. మతాన్ని ఎంత గాఢంగా నమ్ముతారో ఇదీ అంతే! కాబట్టి వారికి చెప్పేవారు ఆ గ్రామంలో చదువుకున్నవారైతే మంచిది. లేదా వారు గౌరవించే పెద్దమనిషి, టీచరు, పురోహితుడు చెప్పాలి. అంతేతప్ప నాస్తికులు వచ్చి చెప్తే, మంచికన్నా చెడు ఎక్కువ జరుగుతుంది. 'అసలు దేవుణ్ణే నమ్మనివారు ఇదెందుకు నమ్ముతారు?' అని నవ్వుకుంటారు. అదెలా ఉంటుందంటే ఒక మతం వారు ఇంకో మతం వారి వద్దకు వెళ్ళి "మీ మతాన్ని నమ్మకండి" అని చెప్పినట్లుంటుంది. అందుచేత అటువంటి గ్రామాల్లోకి వెళ్ళేవారికి నాస్తికులనే స్టాంపు ఉండకుండా నలుగురితో కలసి వెళ్లాలి. ఇది సైకలాజికల్‌గా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇటీవల డాక్టర్ సమరం, డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి, నటులు భరణి, బాబూమోహన్ ఇటువంటి కార్యక్రమం చక్కగా చేశారు.

ప్రభుత్వం చట్టాలు చేస్తుంది. చక్కని ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుంది. మంచిదే, కాని అంతకన్నా రెట్టింపు వేగంతో టీవీ సీరియల్స్‌లో చేతబడి పేరుతో చెత్త సీరియల్స్ వస్తున్నాయి. వాటిని అరికట్టాలి. కనీసం వారిని హెచ్చరించాలి. ఎందుకంటే గ్రామాల్లో కూడా టీవీలున్నాయి. చదువురానివారు చూసేదదే. దయ్యాలు, భూతాలు, చేతబడులు లేకుండా కథలే ఉండవా?

ఇటీవలి కాలంలో రంగారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ రామచంద్రరాజు, చక్కని ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. గ్రామాల్లో సభలు నిర్వహించి, చక్కని అవగాహన కల్గిస్తున్నారు. ఇదేవిధంగా ఇతర అధికారులు, రచయితలు, కళాకారులు గ్రామాల్లో పర్యటించాలి. గ్రామస్థులతో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడాలి. వారికి అవసరమైన వైద్య సహాయం అందించటానికి వైద్యశాఖ ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలి. పత్రికల్లో వార్తలు రాసేవారు, అటువంటి శక్తుల బండారం బయటపెట్టాలి. పాఠశాల పుస్తకాల్లో విధిగా వీటి గురించి ఒక పాఠం ఉండాలి. పిల్లల్ని ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండేలా తీర్చిదిద్దాలి.

చేతబడి అంటే చేతన్....బడి. అంటే ఒకరిచేతిలో పడి బాధలు అనుభవించటం. నిజానికి ఏ వ్యక్తీ మరొకరి చేతిలో పడి బాధపడటం లేదు. తన చేతిలో తానే పడ్డాడు. భస్మాసురుడిలాగ తన చెయ్యి తనమీదే పెట్టుకుని కుంగిపోతున్నాడు. ఏ వ్యక్తీ మరొకరికి దూరంగా ఉండి హాని చేయలేడనే వాస్తవం గుర్తిస్తే చాలు.

హంసలు తెల్లగా
ఉంటాయి.
కొంగలు కూడా తెల్లగా
ఉంటాయి.
అయితే తెల్లగా వున్నంత
మాత్రాన కొంగలు
హంసల మధ్య
గౌరవం పొందలేవు.
అదేవిధంగా తల్లిదండ్రుల
అజ్ఞానం కారణంగా
కొందరు పిల్లలు
చదువు సంధ్యలు
నేర్చుకోలేకపోతుంటారు.
వారు నలుగురిలోనూ
నవ్వులపాలయ్యే
మనుషులు
హంసల మధ్య కొంగల్లా
రాణించలేకపోతుంటారు.
– చాణక్యుడు.

విజయం, అపజయం అనే
అంశాలమీద అనాదిగా ఎందరో
ఎన్నో విశ్లేషణలు చేశారు. ఎన్నో
సిద్ధాంతాలు చేశారు. నిజానికి
విజయం సాధించినవారిలో
అధికశాతం సామాన్య
కుటుంబాలనుండి వచ్చారు.
వారి వెనుక ధనబలం, కులబలం
లేదు. వారందరూ సర్వ సామాన్య
లక్షణాలతోనే ఉండి సంకల్పబలంతో
అద్భుతాలు చేశారు.

రండి! మార్పుని ఆహ్వానిద్దాం

విజయం, అపజయం అనే అంశాలమీద అనాదిగా ఎందరో ఎన్నో విశ్లేషణలు చేశారు. ఎన్నో సిద్ధాంతాలు చేశారు. నిజానికి విజయం సాధించిన వ్యక్తులు, చరిత్రలో ఏకాలానికి చెందిన వారైనప్పటికీ, వారిలో అధికశాతం సామాన్య కుటుంబాలనుండి వచ్చినవారేనని, వారి వెనుక ధనబలం, కులబలం లేదనీ, వారందరూ సర్వ సామాన్య లక్షణాలతోనే ఉండి సంకల్పబలంతో అద్భుతాలు చేశారని తెలుస్తుంది. అంటే మనం చేయవలసిందల్లా చరిత్రనుండి పాఠాలు నేర్చుకోవడమే. విజేతల్లో, పరాజితుల్లో సహజంగా కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలుంటాయి. విజేతల లక్షణాలను గ్రహించి, పరాజితుల లక్షణాలను పరిత్యజించగలిగితే విజయం మీదే. విజయం సాధించడం బ్రహ్మ విద్యకాదు. అపజయమైనా అంతే. ఈ సిద్ధాంతం మీకు మరీ సింపుల్‌గా అనిపించవచ్చు ఓస్! ఇంతేనా! అనిపించవచ్చు. కానీ సత్యాలు చాలా వరకు అలాగే ఉంటాయి. విజయం అనేది మాత్రం అదృష్టం కాదనీ, పూర్వజన్మ సుకృతం కాదనీ, విజయం సాధించిన వారందరూ చెప్తారు. అది మన ఛాయిస్ మాత్రమే.

విజేతలు సమస్యలకు పరిష్కారం ఆలోచిస్తే పరాజితులు సమస్యలతో సతమతమవుతారు. విజేతలకు ఒక ప్రణాళిక ఉంటుంది. పరాజితులకు ప్రణాళికలతో పనిలేదు. విజేతలు నిబద్ధతగల నిర్ణయాలు చేస్తే, పరాజితులు పనికి గాని వాగ్దానాలు చేస్తారు. విజేతలు తమ కలలకు రూపం ఇస్తే, పరాజితులు పగటి కలల్లోనే కాలం గడుపుతారు. విజేతలు పనిలో భవిష్యత్తుని చూస్తే, పరాజితులు పనిలో బాధని అనుభవిస్తారు. విజేతలు 'కష్టమే కానీ సాధ్యమే' అంటే పరాజితులు సాధ్యమే కానీ కష్టం' అంటారు. విజేతలు 'ఏదో ఒకటి చేసి తీరాలి' అంటే పరాజితులు' ఏదో ఒకటి జరిగితీరాలి' అంటారు.

విజయానికి సూత్రాలు

విజయం సాధించడానికి గతంలో మనకు ఎందరో వ్యక్తులు చక్కని సూత్రాలు అందించారు. విజయం అనేది ఒక గమ్యంకాదు. అదొక యాత్ర. దానికి ముగింపు ఉండదు. తరతరాలు అది అలా సాగవలసిందే. అంతే తప్ప అక్కడ ఆగిపోతే విజయం కాదు. జాన్ హెచ్.రోడ్స్ అనే రచయిత ఇలా అంటాడు.

అస్తిత్వంతో సరిపెట్టుకోకు – ఉత్సాహంగా జీవించు
స్పర్శతో సరిపెట్టుకోకు – అనుభూతి చెందు
చూపుతో సరిపెట్టుకోకు – పరిశీలించు
చదవటంతో సరిపెట్టుకోకు – వంట బట్టించుకో
వినటంతో సరిపెట్టుకోకు – అర్థం చేసుకో
అర్థంచేసుకుని సరిపెట్టుకోకు – ఆచరించు

కొందరికి విజయమంటే సంపద కావొచ్చు, మరి కొందరి దృష్టిలో చదువు అనో, గుర్తింపు అనో, పదవి, ఆరోగ్యం, సంతృప్తి, సౌఖ్యం, ఏదైనా కావొచ్చు. అది వ్యక్తిగతమైనది. ఏది సాధించాలన్నా పైన చెప్పినది అక్షరాలా ఆచరించాలి. విజయం సాధించాలనుకునే వారు ఈ క్రింది విషయాలు ఆచరించాలి.

తీర్పు

కడప జిల్లాలో జన్మించిన వేమారెడ్డి అనే యువకుడు జల్సా జీవితం గడుపుతూ వ్యసనాలకు బానిసగా అయ్యి, వేశ్యలతో గడిపి సమాజానికి కొరకరాని కొయ్యగా మారాడని ప్రజలు అనుకునేవారు.

మార్పు

ఒక సంఘటనతో కళ్ళు తెరిచి తన జీవితంలో చేసిన తప్పు తెలుసుకుని "యోగి వేమన"గా మారి సమాజానికి పనికి వచ్చే అనేక జీవిత సత్యాలను వేమన పద్యాలుగా అందించాడు.

ప్రపంచంలో
మనుషులందరూ
ఒకేలా వుండరు.
కొందరు మనుషులు
యితరుల
చెడ్డ గుణాలని వేలెత్తి
చూపించడం కోసమే
జీవించాలనుకుంటారు.
అలాటి తపన వుండే
మనుషులు తప్పులెన్నడం
ముందుగా తమలోని
చెడుతో మొదలుపెట్టాలి.
దాంతో తప్పులెన్నే
ప్రక్రియ టక్కున
ఆగిపోతుంది.

– డేవిడ్ గ్రేసన్

1. అహంకారం విడిచిపెట్టాలి
2. ఓడిపోతాననే భయం పోవాలి.
3. రంధ్రాన్వేషణ విడిచిపెట్టాలి.
4. నిరంతరం విద్యార్జన చేయాలి.
5. ఆత్మగౌరవం పెంచుకోవాలి.
6. ఎప్పటి పని అప్పుడే చేయాలి.
7. ప్రణాళిక ప్రకారం పనిచేయాలి.
8. ఆర్థిక భద్రతను గుర్తుంచుకోవాలి.
9. గత వైఫల్యాలను నెమరువేసుకోకూడదు.
10. ఇతరులపై అధికంగా ఆధారపడకూడదు.
11. కమ్యూనికేషన్స్ పెంచుకోవాలి.
12. సమయాన్ని బట్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.
13. అవసరమైతే శిక్షణ తీసుకోవాలి.
14. ప్రాధాన్యతలను గ్రహించాలి.
15. రెండు పనులను ఒక్కసారి చేయకూడదు.
16. లక్ష్యదిశను మార్చకూడదు.
17. మొహమాటాలను పక్కనపెట్టాలి.
18. ఎప్పటికప్పుడు నిబద్ధతను గమనించాలి.
19. బద్ధకం, వాయిదాల జబ్బులను విడిచిపెట్టాలి.
20. ప్రతీరోజు కనీసం 10 నిమిషాలు రిలాక్స్ అవ్వాలి.

విజయం కొరకు తపన ఉండాలి, తంటాలు కాదు

విజయం సాధించటానికి, పరిపూర్ణతకొరకు నానా తంటాలు పడితే ఇతర సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. చేసే పనిపై నమ్మకం ఉండాలి. లక్ష్యం సాధించే తపన ఉండాలి. పరిపూర్ణతను సాధించటానికి ప్రణాళిక ఉండాలి. ఆపైన రోజురోజుకీ మెరుగు పరుచుకోవాలి. మీరు గుర్రప్పందేలు చూడండి. గుర్రాల్లో ప్రథమస్థానం వచ్చే గుర్రం, మిగతా

వాటికన్నా, రెట్టింపు వేగంతో పరిగెట్టదు. మిగతా వాటికన్నా 1 నుండి 5 శాతం స్పీడు ఉండవచ్చు. ఆ కొద్దిపాటి ఆధిక్యం వలన పదిరెట్లు ప్రతిఫలం దక్కుతుంది. అదేవిధంగా ఈ ప్రపంచంలో విజయం సాధించిన వారందరూ, మిగతా వారికన్నా అధికమైన తెలివితేటలు ఉన్నాయనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్లే వారిలో ఇతరుల కన్నా ఒక్కశాతం పట్టుదల ఉంది అంతే. అదికూడా అన్ని విషయాల్లో కానక్కర్లేదు. చేసే పనికి సంబంధించిన ఒక్క విషయంలో గట్టిపట్టుదల ఉంటే విజయం మీ వొళ్లో వచ్చి వాలుతుంది. అయితే ఆ పట్టుదల డబ్బు సంపాదించాలనే విషయం మాత్రం కాదు కదా.

మానవుడు ధన్యజీవి:

సృష్టిలోని జీవరాసులన్నీటిలో మానవుడు అదృష్టవంతుడు. నలుగురితో నాలుగు భాషలు మాట్లాడగలడు. ఆ అదృష్టం ఏజీవికీ లేదు. మనిషి సరదాగా నవ్వగలడు. ఏ ఇతర జంతువూ నవ్వలేదు. కావలసిన పిండి పదార్థాలు వండుకోగలడు. తియ్యగా, పుల్లగా, కారంగా, ఇష్టమైనట్లు వండుకోగలడు. వండించుకోగలడు. ఆ అదృష్టం జంతువులకు లేదు. తనకు కోరలు పంజాలు, దంతాలు లేకపోయినా, విల్లు, బాణాలు, రివాల్వర్లు ఉన్నాయి. అన్నిటినీ మించి మనిషికి ఆలోచన సామర్థ్యం ఉంది. జంతువుకీ, మనిషికీ మెదడు ఉన్నా, జంతువు మెదడు మనలా ఆలోచించలేదు, పథకాలు వెయ్యలేదు. కానీ మానవుడు, తనలో లేని విషయాల గురించి ఎక్కువ ఆలోచిస్తాడు. పక్షిలా ఎగరలేననీ చిరుతలా పరుగెట్టలేననీ, మొసలిలాగ ఈదలేననీ కోతిలాగ చెట్లపైన గంతులేయలేననీ అనుకోకూడదు. ఆ జంతువులు ఆ పనులు మాత్రమే చేయగలవు. కానీ మానవుడు సాధనచేస్తే అంతకన్నా అద్భుతాలు చేయగలడని విజ్ఞానశాస్త్రం రుజువుచేసింది. పక్షికన్నా వేగంగా వెళ్లే విమానం,

మనిషి జీవితంలో
నడవడిక ఎంతో విలువైన
ఆభరణం. అది వెలలేని
రత్నంతో సమానమైనది.
దానిని పోగొట్టుకున్న
మనిషికి ఎన్ని వున్నా,
ఏమీ లేనట్లే.
అటువంటి మనిషి
జీవితమే
వ్యర్థమైపోతుంది.
అతని వద్ద బోలెడంత
బలగమున్నా, బలమున్నా,
తరగని సిరులున్నా,
అతనికి విలువే వుండదు.

– వేదవ్యాసుడు.

చిరుతకన్నా వేగంగా పరుగెత్తే జీపు, మొసలికన్నా వేగంగా వెళ్ళే సబ్‌మెరీన్.... ఇలా అంతకన్నా ఎక్కువే చేశాడు. ఇంకా చేయగలడు. కానీ విచారకరమైన విషయమేమిటంటే మానవుడు తనకున్న అతిగొప్ప వరమైన ఆలోచనా సామర్థ్యాన్ని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోలేక పోతున్నాడు.

జయం - అపజయం

జయం, అపజయంకు తేడా 'అప' అనే రెండక్షరాలు మాత్రమే 'అ' అంటే అనుమానం, 'ప' అంటే పలాయన మనస్తత్వం. ఈరెండు వచ్చి చేరటం వలనే జయం కాస్తా అపజయంగా మారుతుంది. అపజయాలు పొందిన వారిలో అధికశాతం మంది పనిచేస్తారు. కానీ అనుక్షణం అనుమానంగా ఉంటారు. మధ్యలో సమస్య వస్తే పలాయన మంత్రం చిత్తగిస్తారు. ఆ పని అక్కడ విడిచిపెడ్తారు. మరి కొందరుంటారు. వారు బాగా ఆలోచిస్తారు. ప్రణాళికలు అద్భుతంగా వేస్తారు. కానీ పని మొదలు పెట్టేసరికి ఇవేవీ చూడకుండా, సామర్థ్యాన్ని వినియోగించుకోకుండా రంగంలో దూకుతారు.

జీవితం అనేది సెల్ఫ్ సర్వీసు కాఫీ హోటల్ లాంటిది. మీకు ఏవేవి కావాలో అవి వడ్డించుకుని తరువాత డబ్బు చెల్లిస్తారు. లేదా మీకేంకావాలో చూసుకుని దానిని తగ్గ టోకెన్లు కనుక్కొని, వాటిని కిచెన్ కౌంటర్లో ఇచ్చి పదార్థాలు తెచ్చుకోవాలి. అంతే కానీ టోకెన్లు కొనుక్కొని టేబుల్ దగ్గరకూర్చుంటే పదార్థాలు రావు. ఎవరో వచ్చి వడ్డించరు. జీవితం కూడా అక్షరాలా అంతే. మీకు కావలసిన వాటికి ఎంపిక చేసుకోవటం, వాటిని రాబట్టడం కూడా మీరేచెయ్యాలి. దానికి తగిన మూల్యం చెల్లించటం, శ్రమ పడటం తప్పవు.

దేశకాల పరిస్థితులు
ఎల్లప్పుడా
ఒకేలా వుండవు.
అనేక కారణాల వల్ల
అవి అప్పుడప్పుడూ
మారుతూ వుంటాయి.
ఆ మార్పులకి
అనుగుణంగా ఒక్కోసారి
మంగళప్రదమైన విషయం
యింకోసారి
అమంగళ ప్రదమూ
అవుతుంది.

– శరత్

అడ్జస్ట్ అవడం కూడా అదృష్టమే

జీవితం నవరసాల సమ్మేళనం. అన్నింటినీ అనుభవించాలి. సమస్యలను ఎదుర్కోవాలి, పరిష్కరించుకునే మార్గం వైపు పయనించాలి. ఒక్కోసారి ఊహించని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. మంచివారికి కష్టాలు రావొచ్చు. అందరికీ సహాయంచేసిన మనిషికి పెద్ద సమస్యరావొచ్చు. అంతా తల్లక్రిందులు కావొచ్చు. పుట్టుకతో లోపాలు ఉండవచ్చు. ఇటువంటి వాటిని తలుచుకుని కుమిలిపోవటంకన్నా ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి. అన్నీ మన కంట్రోల్లో ఉండవు.

మన జన్మని, తల్లిదండ్రులను మనం ఎంపిక చేసుకోలేము. అటువంటి సమయంలో మనం అడ్జస్ట్ అయి మనకు కావలసి దిశలో ప్రయాణించాలి. ఉదాహరణకు సముద్రంలో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు గాలి ఒక దిశలో ఉండవచ్చు. అంతమాత్రాన ఓడలు, పడవలు, జలచరాలు కూడా అదే దిశలో ప్రయాణం చేయవు కదా. ఓడలు వేర్వేరు దిశలలో ప్రయాణం చేస్తాయి. అది సాధ్యమవటానికి నావికులు తమ తెరచాపను నిర్దేశించిన దిశవైపు వెళ్లేలాగ మార్చు కుంటారు తప్ప గాలి వీస్తున్న దిశ వైపు వెళ్ళరు. మన జీవితం కూడా అంతే.

మనకున్న పరిస్థితులను ఎంపిక చేసుకోలేము కానీ, మన వైఖరి, దృక్పథాలను మార్చుకుని విజయం సాధించవచ్చు. కుమ్మరి మట్టిని తీసుకుని తనకు కావలసిన రూపాన్ని తయారుచేయగలడు. కుండలు చేయగలడు. కూజాలు చేయగలడు. అదేవిధంగా మనం కూడా మనకున్న పరిస్థితులను బట్టి మన దిశను ఎన్నుకుని విజయం సాధించవచ్చు. అంతేకాదు అనుక్షణం మన దిశను కూడా పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఉదాహరణకు హోటల్లో పనిచేసే వ్యక్తి అతిగా భోంచేస్తే ప్రాణాలకు ముప్పుకలగవచ్చు. అతిగా తాగి డ్రైవింగ్ చేస్తే ఆక్సిడెంటు

నిజానికి 'వత్తిడి' అనేది కొంతవరకు ఉండాలి. వత్తిడిని ఎదుర్కోగలిగితే విజయం సాధించవచ్చు. వత్తిడికి లోనయ్యి కంగారు పడితే మొత్తం బేజారవుతుంది. కాబట్టి విశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతూ మధ్యలో వచ్చే వత్తిడిని వార్నింగులా భావించి, చేసే పనిని సరిదిద్దుకుంటే మంచిది.

చేయవచ్చు. మనం కొంత విజయం సాధించి, ఇతరులను లక్ష్య పెట్టకపోతే, రేపు వాళ్ళ నిర్లక్ష్యానికి మనం గురికావడం ఖాయం. కాబట్టి సమయ సందర్భాలను బట్టి మన వైఖరిని, దృక్పథాన్ని గమనిస్తాంటే వారి విజయాన్ని అందుకోగలము.

నిన్న, నేడు, రేపు

ఈ మధ్య రాజమండ్రి జైలు నుండి జీవితఖైదు అనుభవిస్తున్న ఒక వ్యక్తి ఉత్తరం రాసాడు. వారం వారం వార్త చదువుతున్నాననీ, గోల్‌సెట్టింగ్ అనే వ్యాసంలో నేను సూచించినట్లు 3 లక్ష్యాలు పెట్టుకున్నాననీ అవి 1. ఒక సంవత్సరంలో సాధించేది, 2. మూడు సంవత్సరాల్లో సాధించేది, 3. ఐదు సంవత్సరాల్లో సాధించేది నిర్ణయించుకుని సాధన చేస్తున్నానని తెలిపాడు. జీవితఖైదు అనుభవించే వ్యక్తి నాలుగు గోడల మధ్య ఉండి ఎలా సాధించాడు? ఏమి సాధించగలడు? అని అనుకోకండి. అది సాధ్యమే. కేవలం ఒక డిక్షనరీ, పాత ఇంగ్లీషు న్యూస్‌పేపర్లు ఇరవై తీసుకుని ఒక సంవత్సరంలో ఇంగ్లీషు నేర్చుకున్నాడు. మొదటి లక్ష్యం చేరుకున్నాడు. అంతకుముందే ఇంటర్ వరకు చదివాడు. తనకు ఇంగ్లీషు రాదనే భ్రాంతిలో ఉన్నాడు. వార్తలో వ్యాసం చదివాకా ప్రేరణ తెచ్చుకున్నాడు. ఇపుడు ఇంగ్లీషులో కథలు రాస్తున్నాడు. ఇది ఎందుకు చెప్పానంటే, జైల్లో శిక్షననుభవిస్తున్న వ్యక్తి, అన్ని సదుపాయాలు లేకపోయినా, అనుక్షణం వత్తిడి అనుభవిస్తున్నా కుటుంబసభ్యులకు దూరమైనా, తన సంకల్పం నెరవేర్చుకున్నాడు. అయితే కొంతమంది పెదవి విరుస్తూ "అతను ఖాళీగా ఉన్నాడు కాబట్టి చేయగలిగాడు, మాకు చచ్చేన్ని పనులున్నాయి" అనవచ్చు. అటువంటివారు పలాయన మనస్తత్వం కలవారని గుర్తించాలి. ఎందుకంటే అన్ని అవకాశాలు ఉండి, అందరి మధ్య తిరుగుతూ, అనుకున్న చోటుకు వెళ్ళగలిగే అదృష్టం ఉండీ, చెయ్యలేకపోవడం పలాయన మనస్తత్వం కాక మరేమిటి?

మీరు బాతు లేదా హంస నీళ్ళలో వయ్యారంగా వెళ్తూండటం చూసే ఉంటారు. అది అందంగా కదులుతున్నట్లుగా మనకనిపిస్తుంది. కానీ నీళ్ళలోని దాని కాళ్ళు ఎంత వేగంగా టపటపా కొట్టుకుంటాయో చూస్తే తెలుస్తుంది.

గడియారం కాదు దిక్సూచి

మీరు ఏ లక్ష్యం పెట్టుకున్నా అది చాలా బలంగా ఉండాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలో చెక్కుచెదరకూడదు. అయితే అది ఏ దిశలో ఉందో చూసుకోవాలి. సహజంగా ఎవరైనా కరక్టు టైముకి తమ పనులు చేసుకుంటుంటే క్రమశిక్షణ గల వారని అనుకుంటాం. కరక్టు టైముకి ఆఫీసుకి రావడం, కరక్టు టైముకి లంచ్, కరక్టు టైముదాకా పనిచేయడం, కరక్టు టైముకి కాలేజికి వెళ్ళడం రావడం.... ఇలా సమయం ఖచ్చితంగా పాటించే వారిని చూసి, మన గడియారాలు దిద్దుకోవచ్చు అనుకునేవారు. కానీ ఇపుడు పరిస్థితి మారింది. గడియారం కన్నా దిక్సూచిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలంటాడు ఆంథోని రాబిన్స్. అంటే సమయం కన్నా మనం చేస్తున్న పని దిశ ఎటువైపు ఉంది? కాలేజికి టైముకి బయలుదేరిన విద్యార్థి అక్కడికే వెళ్ళాడా? సినిమాకి వెళ్ళాడా? మీరు చేసే వ్యాపారం సరైనదేనా? అనేది చూడాలి.

మీ గురించి మీరు నిజాయితీగా విశ్లేషణ చేసే ఈ పట్టికను పూరించండి."అవేకెన్ ది జయింట్ విథిన్" (AWAKEN THE GIANT WITH IN) అనే అద్భుత ప్రేరణ గ్రంథం రాసిన ఆంథోనీ రాబిన్స్ ఈ పట్టికను ఎందరో ఎగ్జిక్యూటివ్‌ల మీద ప్రయోగించి, వారు సత్ఫలితాలను రాబట్టడానికి కృషి చేశాడు.

సహజంగా మనలో కలిగే మార్పులను మనం త్వరగా గ్రహించలేము. ఉదాహరణకు మీ చిన్నతనంలో మీతో చదువుకున్న ఫ్రెండు చాలా కాలం తరువాత మిమ్మల్ని చూసాడనుకోండి.

"నువ్వెంత మారిపోయావ్"

"నీకు బట్టతల వచ్చేసిందేమిటి?

"నువ్వు చిన్నప్పుడు హీరో/హీరోయిన్ లా ఉన్నావని అనుకునే వాళ్ళం"

ప్రపంచంలో
ఎంతోమంది చక్కగా
శాస్త్రాలు చదివిన
తర్వాత గూడా
మూర్ఖులుగానే వుండి
పోతుంటారు.
నిజానికి జ్ఞానానికి
కావలసింది శాస్త్రాలు
చదవడం కాదు;
మంచిపనులు
చేయడం.
రోగం నయం
కావాలంటే మంచి
ఔషధం వుంటే చాలదు;
దాన్ని సక్రమంగా
సేవించాలి.

– హితోపదేశం

"నీకప్పుడే ఎదిగిన పిల్లలున్నారంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంది"

"నువ్వు ఇంజనీరయ్యావా?"

''ఎలక చూసి భయపడేవాడివి, ఇపుడు జూక్యూరేటర్‌వి అయ్యావా?"

ఇలాంటి మాటలు వింటూంటాము. అంటే వాళ్ళు మనలో ఆ మార్పు గమనించారన్నమాట. ఇపుడు ఆపని మనమే చేద్దాం. ఐదు సంవత్సరాల క్రితం మనం ఎలా ఉండేవాళ్ళం ఇప్పుడు ఎలా ఉన్నాం, రాబోయే ఐదు సంవత్సరాల తరువాత ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నాం అనేది ఇందులోని సారాంశం. కొంచెం ఆలోచించి స్కోరు వేయండి.

ఈ పట్టికలో స్కోరు 0 నుండి 10 వరకు వేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఐదేళ్ళ క్రితం నాకు కోపం అసలు వచ్చేదికాదనుకోండి "0" అనివేయాలి. ఇపుడు కొంచెం కోపం ఉంటే '2' నుంచి 4, ఎక్కువగా ఉంటే 5 నుండి 6, బాగా ఎక్కువగా ఉంటే 7 నుండి 8, పిచ్చికోపం ఉంటే 9–10 మధ్య వేసుకోవాలి. అలాగే రాబోయే 5 సంవత్సరాల్లో మీ కోపం స్థాయి ఏ రేంజిలో ఉండాలో కూడా ఊహించి వేసుకోవాలి.

ఇది మీతో మీరు చేసుకుంటున్న ఒప్పందం. ఇందులో మోసానికి తావులేదని గుర్తుంచుకోండి.

విషయం	ఐదేళ్ళ క్రితం	ఇప్పుడు	ఐదేళ్ళ తరువాత
☆ చదువుపై శ్రద్ధ	____	____	____
☆ కోపం, ఆవేశం	____	____	____
☆ శారీరక ఆరోగ్యం	____	____	____
☆ మానసిక ఆరోగ్యం	____	____	____
☆ క్రమశిక్షణ	____	____	____

ప్రతి మనిషీ
తను చేసే పని పట్ల
గౌరవం కలిగి వుండాలి.
ఆ గౌరవాన్ని
ఎప్పటికప్పుడు
నిలుపుకుంటూ వుండాలి.
అందుకు తన వంతు
బాధ్యతని ఎన్నటికీ
విస్మరించకూడదు.
అంతేకాకుండా
ఆ బాధ్యతని బట్టే
తనకి విలువ లభిస్తుందనే
సత్యాన్ని ఎల్లప్పుడూ
గుర్తుంచుకోవాలి.

– ఛార్లెస్ డికెన్స్

☆ ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సు			
☆ భయం–ఆందోళన			
☆ జ్ఞాపకశక్తి ఏకాగ్రత			
☆ పబ్లిక్ రిలేషన్స్			
☆ దేవుడిపై భక్తి			
☆ ఆర్థిక పరిస్థితి			
☆ పాజిటివ్ థింకింగ్			
☆ నెగెటివ్ థింకింగ్			
☆ జీవిత లక్ష్యం			
☆ కుటుంబ సభ్యులతో మైత్రి			
☆ చెడు అలవాట్లు			
☆ పబ్లిక్ స్పీకింగ్			
☆ సాధించాలనే సంకల్పం			
☆ ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడం			
☆ మనశ్శాంతి			

టిక్కులు పెట్టారు కదా! నాకు తెలుసు, మీరు నిజాయితీగానే పెట్టారనీ, అనుమానం ఉంటే మరోసారి చూడండి, స్కోరు అవసరమైతే మార్చుకోవచ్చు. ఓకే! పూర్తయిన తరువాత మీరు ఏఏ విషయాల్లో (AREAS) ప్రగతిని సాధించాలని స్కోరు వేసుకున్నారో అది మరోసారి చూసుకుని మీరు "ఇందిరా వికాస్ పత్ర", "కిసాన్ వికాస్ పత్ర"లాగ మీకు మీరే ఒక ప్రమాణపత్రం రాసుకోండి. "ఈ విషయంలో ఈ విజయం సాధించగలను" అన్నట్లుగా. ఇది పేపరు మీదే కానవసరంలేదు. మీ మనసు మీద ముద్రించుకోండి. దానికి మనసే సాక్షి.

సందేహం మనిషికి భయంకరమైన శత్రువు. అది మనిషి హృదయంలో లేనిపోని భయాలని పుట్టిస్తుంది. వాటివల్ల, ఎంతో నమ్మకంతో జయించగలమన్న వారి ముందు సైతం మనం తలవంచుకోవలసిన విషమ పరిస్థితులు ఎదురవుతుంటాయి.

– షేక్స్పియర్

మనసుకి
విషాదం అంటకూడదు.
ఎందుకంటే
మనిషి జీవితంలో
విషాదాన్ని మించిన
మనోవికారం లేనేలేదు.
కోపంతో వున్న పాము
తన చెంతకొచ్చిన
పసిపాపలని సైతం
విచక్షణ లేకుండా
కాటువేసినట్లే,
విషాదం కూడా
మనిషిని నిలువెల్లా
నశింపచేస్తుంది.

– వాల్మీకి

విజయానికి మార్గాలు

అరిస్టాటిల్ నుండి అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు గారి వరకు విజయానికి మార్గాలు ఎన్నెన్నో సూచించారు. వాటిని పాటించిన వారు సాధించారు. లేనివారి సంగతి వదిలేద్దాం. ఎవరు ఏమి సూచించినా, ఎన్ని మార్గాలున్నా, ముందుగా ఒక వ్యక్తికి విజయం సాధించాలంటే తీవ్రమైన తపన (Killer Instinct) ఉండాలి. దానికొరకు కృషి చేయాలి. ఒకవేళ అది సాధించలేకపోతే నిరుత్సాహపడకూడదు.

నాకు చిన్నప్పటినుండి డాక్టరు కావాలని ఉండేది, మెడిసిన్‌లో సీటు వచ్చినప్పటికీ అనివార్యకారణాలవల్ల చేరలేకపోయాను. బి.ఎ చదివాను తరువాత ఎమ్.ఎ, ఆపైన పి.హెచ్.డి. అలా చేసి చివరకు పారామెడికల్ రంగంలో విజయం సాధించాను. మధ్యలో అనేక మజిలీలు చేసినా నా లక్ష్యాన్ని నేను చేరుకోగలిగాను. నేను ఆనాడు మెడిసిన్ చదివుంటే కేవలం వైద్యుడిగా ఉండిపోయేవాడిని. ఇప్పుడు కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ఎందరో ఔత్సాహికులకు ప్రేరణ కలిగించి ఇంజనీర్లను, డాక్టర్లను చేస్తున్నాననే గర్వం ఉంది. ఆనాటి మా పరిస్థితులను బట్టి 1966లో కాకినాడ రంగరాయ మెడికల్ కాలేజీలో ఆరువేలు కట్టలేకపోయాను. దానివలన నేను నిరుత్సాహపడలేదు. మరో ఛాయిస్ తీసుకున్నాను. మానవుడికి ఛాయిస్ తీసుకునే హక్కు ఉంది. అది జంతువులకు లేదు. లేడిపిల్ల పెద్దపులికి ఆహారంగా కావాలో, వేటగాడి బాణానికి చచ్చి, తన తోలుని మునీశ్వరుడి ఆశ్రమంలో ఉంచాలో లేదా సహజంగా మరణించాలో, స్వయంగా నిర్ణయించుకోలేదు. కానీ ఆ ఛాయిస్ మానవుడికి ఉంది.

మీరు మీ రంగంలో రాణించాలన్నా విశ్వాసంతో కమిట్‌మెంట్ చాలా అవసరం. ఆ అంకిత భావం ఉన్నప్పుడే విజయానికి చేరువకావచ్చు. భారత్ పాకిస్తాన్ క్రికెట్ ఆటగాళ్ళ తీరుని పరిశీలిస్తే ఈ అంకితభావం గమనించవచ్చు. మనవాళ్ళు ఎంతో విశ్వాసంగా ఉన్నా,

పాకిస్తాన్ వారిని చూడగానే ఒక తెలియని వత్తిడి వారి ముఖాలమీద గమనించవచ్చు. నిజానికి వారి ఆటగాళ్ళకు, మనవాళ్ళకీ శరీర పటుత్వం, ప్రతిభ, సామర్థ్యాలలో ఏమీ తేడా లేదు. కానీ వారిలో పిసరంత ఆత్మవిశ్వాసం ఎక్కువగా ఉండటంతో ఆధిక్యం సంపాదించడం జరుగుతుంది. నిజానికి విజేత కావాలంటే మనలో విశ్వాసం పెరగాలంటే గట్టి పోటీ ఉండాలి. "స్పర్ధయా వర్ధతే విద్యా" అన్నట్లుగా కాంపిటీషన్ ఎక్కువగా ఉంటే మనలోని సృజనాత్మకత బయటపడుతుంది. ఎటువంటి కొత్త సవాళ్ళనయినా ఎదుర్కొనే ధైర్యం వస్తుంది. వత్తిడి దూరమవుతుంది.

నిజానికి 'వత్తిడి' అనేది కొంతవరకు ఉండాలి. అది మనిషిని మెరికలా చేస్తుంది. అంటే వత్తిడిని ఎదుర్కోగలిగితే విజయం సాధించవచ్చు. వత్తిడికి లోనయ్యి కంగారు పడితే మొత్తం బేజారవుతుంది. కాబట్టి విశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతూ మధ్యలో వచ్చే వత్తిడిని వార్నింగులా భావించి, చేసే పనిని సరిదిద్దుకుంటే మంచిది. మీరు బాతు లేదా హంస నీళ్ళలో వయ్యారంగా వెళ్తూండటం చూసే ఉంటారు. అది అందంగా కదులుతున్నట్లుగా మన కనిపిస్తుంది. కానీ నీళ్ళలోని దాని కాళ్ళు ఎంత వేగంగా టపటపా కొట్టుకుంటాయో చూస్తే తెలుస్తుంది.

భగవద్గీతలో రెండు ముఖ్యమైన శ్లోకాలు ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించడం సముచితం. ఇవి అద్భుతమైన కౌన్సిలింగ్ చేస్తాయి.

క్లైబ్యం మాస్మ గమః పార్థ! నైతత్త్వయ్యు పపద్యతే
క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతపః

అధ్యాయం 3-2

అనేక ప్రయత్నాలు చేసి, ఫెయిలయ్యి నిరుత్సాహ పడిన వారికి, ధైర్యం సన్నగిల్లి భయపడుతున్న వారికి ఇది సంజీవనిగా పనిచేస్తుంది. అర్జునుడికి శ్రీకృష్ణుడు ఉపదేశించిన ఈ శ్లోకం తాత్పర్యం ఇది.

వ్యసనాలు అంటే
మనిషి విడనాడలేని
అలవాట్లు.
సాధారణంగా వ్యసనాలు
అనగానే మనకి
గుర్తుకువచ్చేది -
చెడ్డ అలవాట్లు.
నిజానికి అలవాట్లు
ఎన్నో రకాలుంటాయి.
వాటిలో మంచి
వ్యసనాలూ వున్నాయి.
అవి - నిరంతరం
మంచి విషయాలని
నేర్చుకోవడమూ,
నిండు మనసుతో
ప్రజలకి సేవలు
అందించడం.
- రామకృష్ణ పరమహంస

నిరుత్సాహపడకూడదు, నీలో ఉండే శక్తి నీకు తెలియదు. గతంలో ఎన్నో విజయాలు సాధించిన నువ్వు నిరుత్సాహ పడనవసరం లేదు. నీచమైన పిరికితనాన్ని విడిచిపెట్టు. లక్ష్య సాధనకై విశ్వాసంతో నడుంకట్టు.

అలాగే 15వ అధ్యాయంలో రెండవ శ్లోకం చూడండి.

యం హి న వ్యధయ న్యేతే పురుషం పురుషర్షభ
సమ దుఃఖ సుఖం ధీరం సోమృత త్వాయ కల్పతే

సమస్యలు వచ్చినపుడు కుంగి పోయే వారిని విజయం వరించదు అనేది దీని తాత్పర్యం. ధీరులైన వారు సమస్యలను లెక్క చేయరు. వాటి స్వరూపం బాగా తెలియడం వలన అవి వచ్చి పోయేవని గ్రహించ గలుగుతారు.

కాబట్టి మన ఆలోచనలను మార్చుకుందాం. సమస్యలను స్వీకరించి, సవాళ్ళను ఎదుర్కొని వాటి నుండి పాఠాలు నేర్చుకుందాం. అడ్డదారిలో వచ్చే విజయం అశాశ్వతం అనే సత్యం గుర్తించి ఆత్మ విశ్వాసంతో అడుగు ముందుకు వేద్దాం.

విజయం మనదే.

సర్వే జనా స్సుఖినోభవన్తు

తీర్పు

1847లో లండన్‌లో పుట్టిన అనీఉడ్ జీవితం ఎంతో సాఫీగా సాగింది కానీ 1867లో పెళ్ళయిన తరువాత కష్టాలు మొదలయ్యాయి. భర్త పైశాచిక చేష్టలు ఆమెనెంతో భయపెట్టాయి. చివరకు 1873లో విడాకులు తీసుకుంది. దేవుడి మీద నమ్మకం పోయింది.

మార్పు

అనుకోకుండా ఇండియా రావటం ఇక్కడి ప్రజల కష్టాలు చూసి హోమ్‌రూల్ మూవ్‌మెంటు ప్రారంభించి, డాక్టర్ అనీబీసెంట్‌గా భారతీయుల హృదయాలపై ఒక చెరగని ముద్ర వేసుకోగలిగింది. అది ఆమె ఊహించని మార్పు.

వేదాన్ని ప్రజాయత్తం చేస్తున్నాం!

ఎమెస్కో ఆర్షభారతి

॥అందరికీ వేదవిజ్ఞానము॥



అక్షర వాచస్పతి డాక్టర్ దాశరథి రంగాచార్య నాలుగు వేద సంహితలను చరిత్రలో తొలిసారిగ వచనంలో అందించిన ఆద్యుడు. ఉపనిషత్తు అమృతాన్ని వెన్నెల వచనంలో జనసామాన్యానికి అందించిన ఋషి. వాల్మీకి రామాయణం, వ్యాస భారత భాగవతాలను సులభ వచనంలో అందించిన రచనాశిల్పి. భారత తాత్వికతను సకల జనులకు అందించడానికి ఆరాటపడుతున్న తపస్వి. తెలంగాణా సాయుధ పోరాటంలో పాల్గొని, సంప్రదాయ పునాదుల మీద అభ్యుదయ గోపురాల వలె తెలంగాణా జన జీవితాన్ని నవలలుగా మలచిన విప్లవ శిల్పి. దాశరథి రంగాచార్య ఆద్యుడు, ఋషి, రచనాశిల్పి, తపస్వి, విప్లవకారుడు కలగలసిన మానవతామూర్తి.

అక్షర వాచస్పతి
శ్రీమాన్ డా॥ దాశరథి రంగాచార్యుల వారి రచనలు

శ్రీమదాంధ్రవచన ఋగ్వేద, శుక్ల యజుర్వేద, కృష్ణ యజుర్వేద, సామవేద, అధర్వవేద సంహితలు		
నాలుగు వేదములు 9 సంపుటములు	-	రూ. 2,950/-
శ్రీమదాంధ్రవచన అమృత ఉపనిషత్తులు	-	రూ. 500/-
శ్రీమదాంధ్రవచన శాంఖాయన బ్రాహ్మణము	-	రూ. 300/-
సీతాచరితం	-	రూ. 150/-
వేదం-జీవననాదం ప్రవేశిక	-	రూ. 125/-
వేదం-జీవననాదం ఋగ్వేద పరిచయం	-	రూ. 130/-

శ్రీ అయినంపూడి గురునాథరావు

శ్రీదేవి భాగవతం (వచనం)	-	రూ. 300/-

డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్ రచనలు

మనసుభాష మైండ్‌మేజిక్

వెల : రూ. 125/-

పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ రంగంలో NLP అనే మాట ఎక్కువగా వింటున్నాము. అసలు NLP అంటే ఏమిటి? ఏవిధంగా పనికి వస్తుంది? ఎలా సాధన చెయ్యాలి? అనే విషయాలను అరటిపండు వలిచి పెట్టినట్లుగా **డా॥ బి. వి. పట్టాభిరామ్** వివరించారు. స్వతహాగా NLP ద్వారా వేలాదిమందికి కౌన్సిలింగ్ చేస్తున్న ఆయన, ఈ పుస్తకంలో అనేక రహస్యాలను వెల్లడించారు. ఈ పుస్తకం ఎంతటి విజయం సాధించిందో తెలుసుకోడానికి రెండు విషయాలు చాలు. పుస్తకం విడుదలైన మొదటిరోజునే ఒకే కౌంటర్లో వెయ్యి కాపీలు పైగా, ఎటువంటి ముందు ప్రచారం లేకుండా అమ్ముడయ్యాయి. విడుదలైన మూడు నెలల్లో మూడుసార్లు పునర్ముద్రణ జరిగింది. రెండవది శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు గారు ఈ పుస్తకాన్ని మంత్రులకు, పార్లమెంటు సభ్యులకు ఇచ్చి మైండ్ సెట్ మార్చుకోవచ్చునని సూచించారు.

మానసిక వత్తిడి నుండి విముక్తి పొందండి

వెల : రూ. 25/-

నేటి సమాజంలో పిల్లలు, పెద్దలు, స్త్రీ పురుషులు అందరూ ఏదో ఒక విధమైన వత్తిడికి లోనవుతూనే ఉన్నారు. చదువు, వ్యాపారం, ఆర్థిక, సామాజిక, వ్యవహారిక విషయాల్లో వత్తిడి తప్పడం లేదు. అటువంటి వారికి ఈ పుస్తకంలో అనేక చిట్కాలున్నాయి. మీ వత్తిడి స్థాయి ఎలా ఉందో తెలుసుకోడానికి ప్రశ్నలున్నాయి. మీకు మీరే ఆ స్థాయి తెలుసుకుని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. వత్తిడికి ధీటైన జవాబు చెప్పే జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్‌తో పాటు అనేక ప్రొఫెషనల్ చిట్కాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి.

పాజిటివ్ థింకింగ్

వెల : రూ. 25/-

ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకోవడం సహజమే. అయితే అందరూ అది అందుకుంటున్నారా అనేది అనుమానమే. దానికి మూలకారణం పాజిటివ్ థింకింగ్ లోపించడమే. అనుకున్నది సాధించగలమనే నమ్మకం కన్నా విఫలమవుతామనే నెగెటివ్ థింకింగ్ అధికంగా ఉండడమే కారణం. ఆ సమస్య నుండి ఎలా బయట పడాలో ఈ పుస్తకంలో అనేక చిట్కాలున్నాయి. ప్రతికూల ఆలోచనలను ఏవిధంగా అధిగమించాలో ప్రతివారు పాటించగల పద్ధతులు ఈ పాజిటివ్ థింకింగ్‌లో అనేకం ఉన్నాయి.

కమ్యూనికేషన్స్ మీ విజయానికి పునాది

వెల : రూ. 25/-

ఈనాటి ప్రపంచంలో, ఎంత చదువున్నా, ఎన్ని హోదాలున్నా, ఎంత ధనికులైనా కమ్యునికేషన్స్ సరిగ్గా లేకపోతే నెగ్గుకురావడం దుర్లభం. నవ్వుతూ నలుగురితో కలిసిపోయే కలుపుగోరుతనం అలవాటు చేసుకోవాలి. పదిమందితో కబుర్లు చెప్పాలి. ఎవరితోనైనా కాన్ఫిడెంట్‌గా మాట్లాడగలగాలి. తమలోని ఇన్‌ఫీరియార్టీ కాంప్లెక్సుని పోగొట్టుకుని ఎవరితోనైనా ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏ విషయమైనా మాట్లాడగలిగేలా, ఎవరికి వారే ప్రేరణ కలిగించుకోడానికి ఈ పుస్తకంలో చాలా కొత్త విషయాలు, చిట్కాలు ఉన్నాయి.

సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ వెల : రూ. 25/-

అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేయాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం ఎంతో అవసరం. ఆ విధంగా అనేక అద్భుతాలను చేసి చూపించిన వారెందరో మనకు తెలుసు. "ఏదీ తనంత తానే నీ దరికి రాదు, శోధించి సాధించాలి" అన్నారు శ్రీశ్రీ. ఎవరి జీవితమూ వడ్డించిన విస్తరి కాదు. నేటి యువతరం ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగి, అపజయాలను అంగీకరించక, అడుగు ముందుకు వేయాలి. అపజయాలను అవకాశాలుగా మరల్చుకుని విజయం సాధించడానికి ఈ పుస్తకంలో అనేక రహస్యాలున్నాయి. ఏ రంగంలోనైనా ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎలా ముందుకుసాగాలో, దానికి ఎటువంటి సాధన చెయ్యాలో వివరించే పుస్తకం.

సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం - రిలాక్సేషన్ వెల : రూ. 25/-

హిప్నాటిజం అంటే ఏమిటి? ఎవరు చెయ్యాలి? దేనికి చెయ్యాలి? అనే విషయాలు ఈ పుస్తకంలో కూలంకషంగా డా॥ పట్టాభిరామ్ చర్చించారు. "హిప్నాటిజం-యోగ" అనే విషయంపై ఉస్మానియా యూనివర్శిటీ నుండి డాక్టరేట్ అందుకున్న ఆయన హిప్నాటిజం అంటే ఏమిటి కాదో కూడా వివరించారు. హిప్నాటిజం అంటే సర్వరోగ నివారణి కాదు, హిప్నాటిజంతో వ్యాధులు నయం కావు అని నిజాయితీగా వివరించి, ఈ శాస్త్రం ద్వారా వ్యక్తిగత సమస్యలను ఎలా స్వయంగా పరిష్కరించుకోవచ్చో "సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం"లో వివరించారు.

విజయం మీదే వెల : రూ. 100/-

ప్రతి సంవత్సరం పునర్ముద్రణ పొందుతున్న ఈ పుస్తకం వేలాది యువతీ యువకుల జీవితాలను తీర్చిదిద్దింది. వైఖరులు (ATTITUDES) ఎలా మార్చుకోవాలి? కాంప్లెక్సులను అధిగమించడం ఎలా? రక్షణ తంత్రాలు (Defence Mechanism) ఎలా, ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి? భయాలు, భ్రాంతులు, అనుమానాలు, ఆందోళనలు, నత్తి ఎలా పోగొట్టుకోవాలి? జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసం ఎలా పెంచుకోవాలి? వంటి నలభై విషయాలను చక్కగా వివరించి ఉన్నాయి. ప్రశ్నాపత్రాలు, ఐ.క్యూ, వైఖరుల గురించి చక్కని ప్రశ్నాపత్రాలు ఈ పుస్తకానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణ.

కౌన్సిలింగ్
సందేహాలు - సమాధానాలు వెల : రూ. 100/-

గతంలో సమిష్టి కుటుంబాలుండేవి. ఇంట్లో ఎవరికి ఏ సమస్య వచ్చినా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు, మేనమామలు, బాబాయ్‌లను అడిగి పరిష్కరించుకునేవారు. ఇపుడు రోజులు మారాయి. పెద్ద కుటుంబాలు చిన్న చిన్నవిగా చీలిపోయాయి. సలహాలిచ్చే వారు లేరు. సంప్రదించడానికి ఎవరూ ఖాళీగా లేరు. దీనివలన నేటి యువత ఒక అయోమయస్థితిలో పడింది. అందరూ బిజీబిజీ. దాంతో సమస్యలకు సమాధానం లభించక, అనేక మానసిక సమస్యలకు లోనయ్యి, ఆందోళన, భయాలు, భ్రాంతులతో ఎందరో సతమత మవుతున్నారు. కొందరు నకిలీ డాక్టర్లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. మరికొందరు అవసరం లేకపోయినా నిద్రమాత్రలకు అలవాటుపడుతున్నారు, ఇంకొందరు ఆత్మహత్యే శరణ్యమనుకుంటున్నారు. అందుకే ఈ పుస్తకం. కౌన్సిలర్‌గా నిష్ణాతుడైన, క్వాలిఫైడ్ సైకాలజిస్టు డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్ ఈ పుస్తకంలో అన్ని వయసుల వారికి వందలాది ప్రశ్నలకు సమాధానాలిచ్చారు. వాటిల్లో ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, భయం, వత్తిడి, నత్తి, టెన్షన్, వైఖరి... వంటి అనేక విషయాలపై పాటించడానికి వీలుగా ఉండే సమాధానాలున్నాయి. వయసు నిమిత్తం లేకుండా అందరూ చదవాల్సిన పుస్తకం. కాలక్షేపానికి కూడా ఇది బావుంది.

మాయావినోదం

మనోల్లాసానికి, ప్రేక్షకులలో సంభ్రమాశ్చర్యాలు రేకెత్తించటానికి దోహదం చేసే మేజిక్ కళ అందరికీ తెలిసి ఉండటం చాలా అవసరం. అది జరిగిన నాడు మనకు పారంపర్యంగా వస్తున్న అనేక మూఢ నమ్మకాలు వాటంతట అవే తొలగిపోతాయి. డా॥ బి. వి. పట్టాభిరామ్ మెజీషియన్‌గా ప్రపంచ ప్రసిద్ధులు. ఈ పుస్తకాలలో ఆయన మేజిక్ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన అనేక అంశాలను చర్చించడంతో పాటు, మీ అందరికి అర్ధమయ్యేలాగ అనేక మేజిక్‌లను ఎలా చేయాలో సచిత్రంగా వివరించారు. మేజిక్ గురించి తెలుసుకోవాలనుకొనేవారికి, నేర్చుకుందామనుకొనే వారికి ఈ అయిదు పుస్తకాలు కరదీపికలు.

సైన్స్‌మేజిక్, మేథ్స్ మేజిక్, స్కూల్ మేజిక్, సూపర్ మేజిక్, స్టూడెంట్ మేజిక్

ఒక్కొక్క పుస్తకం వెల రూ. 30/- మాత్రమే.

అద్భుత ప్రపంచం - అతీంద్రియశక్తులు

వెల : రూ. 60/-

టెలీపతి, క్లయర్‌వాయన్స్, E.S.P., సిక్స్‌సెన్స్ లాంటి మాటలు మనం వింటూ ఉంటాం. అసలు ఆ శక్తులేమిటి? వాటి కథా కమామిషు తెలుసుకోవడానికి అద్భుత ప్రపంచం ఒక అద్భుత పుస్తకం. స్వతహాగా మెజీషియను, సైకాలజిస్టు అయిన డాక్టర్ బి.వి. పట్టాభిరామ్, పారా సైకాలజీ గురించి ఎంతో అధ్యయనం చేసి, మనదేశంలో, విదేశాల్లో ఎందరో అతీంద్రియ శక్తులున్నాయనుకున్న వారిని కలిసి, వివరాలు సేకరించి ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచారు. అతీంద్రియశక్తుల్లో ఎంతవరకు నిజం ఉంది? ఎంత మేజిక్కు ఉంది? అనేక విషయాలను కూలంకషంగా చర్చించారు. ఎదుటి వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకునే టెలీపతీ, ఎక్కడ ఏమి జరుగుతుందో చెప్పగలిగే క్లయర్‌వాయన్స్, కళ్ళతోనే వస్తువులను కదిలించే సైకోకైనసిస్, తమకు తెలియకుండానే రాసే ఆటోరైటింగ్ వంటి విషయాలను, రచయిత కళ్ళకు కట్టినట్లు తెలిపారు. సాధన చేయడానికి కాకపోయినా, ఆ శక్తుల సారాంశం తెలుసుకోడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. అతీంద్రియశక్తులపై తెలుగులో వచ్చిన మొదటి విశ్లేషాత్మక గ్రంథం.

బంగారు బాట

1. శాస్త్రవేత్తలు 2. స్ఫూర్తిప్రదాతలు 3. కళాకారులు,

4. సాహిత్యవేత్తలు 5. సమాజసేవకులు 6. జాతినేతలు

ఈ సమాజ సౌధం ఎన్నోఏళ్ళుగా ఎందరో మేధావులు తమ ఆలోచనలనే ఇటుకలతో నిర్మించారు. ఒక ఆలోచనను ముందుకు తీసుకువెళ్ళడానికి వారి జీవితాన్నే అంకితం చేశారు. అలాంటి వాళ్ళల్లో కవులు, కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు, సమాజసేవకులు, సమాజ శాస్త్రవేత్తలు, చరిత్రకారులు వేలాదిగా ఉన్నారు. ఈరోజు మనం అనుభవిస్తున్న ఈ జీవితం మనకు వారందించిన వరప్రసాదం. ఇప్పటికి మీరు అనేకమంది మహానుభావుల జీవితచరిత్రలు సంక్షిప్తంగా గాని, సమగ్రంగా గాని చదివి ఉండవచ్చు. ఈ పుస్తకాలు అలాంటివి కావు. ఒక వ్యక్తిలో ఉన్న ఏ లక్షణం ఆ వ్యక్తిని ప్రసిద్ధుడిని చేసిందో చరిత్ర పుటల్లో వారి పేరును చెరగని ఇంకుతో రాసిందో, ఆ ఉన్నత లక్షణాలని డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ ఈ పుస్తకాల్లో వివరించారు. మామూలుగా బతకాలనుకునేవారు ఈ పుస్తకాల పుటలు తెరవవద్దు. కేవలం ఉన్నతంగా జీవిద్దామనుకున్నవారి కోసం మాత్రమే ఈ పుస్తకాలు.

ఒక్కొక్క పుస్తకం వెల రూ. 35/- మాత్రమే

ఎమెస్కో బాలభారతి ప్రచురణలు

ఏ జాతి ఉన్నతికైనా ఆ జాతి సంస్కృతి, సంప్రదాయం మూలాధారాలు. వాటి గురించి తెలుసుకోవడం బాలల మనోవికాసానికి ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఆత్మ ఔన్నత్య భావన పెరగడానికి దోహదం చేస్తుంది. అందుకే ఎమెస్కో బాలభారతి ప్రచురణల ద్వారా రామాయణ, భారత, భాగవతాలను, పంచతంత్రాన్ని చక్కని బాలి బొమ్మలతో, బాపు ముఖ చిత్రాలతో మీకందిస్తున్నాం. సుప్రసిద్ధమైన ఈ కథలని సరళమైన భాషలో సవివరంగా అందించిన ఈ పుస్తకాలు బాలల భవిష్యత్తుకు మార్గదర్శకాలు.

ఎమెస్కో బొమ్మల రామాయణం	- వెల రూ. 35/-
ఎమెస్కో బొమ్మల భారతం	- వెల రూ. 50/-
ఎమెస్కో బొమ్మల భాగవతం	- వెల రూ. 35/-
ఎమెస్కో బొమ్మల పంచతంత్రం	- వెల రూ. 50/-

ఆయుర్వేద సింధు

వెల : రూ. 150/-

ఆయుర్వేదం. ప్రపంచంలోనే అత్యంత పురాతనమైన వైద్య శాస్త్రం. సృష్టి ప్రారంభం నుండి మానవుడి తన శరీరానికి వస్తున్న అనేకానేక రుగ్మతలకు కారణాలను తెలుసుకోవడానికి అనేక పరిశోధనలు చేశాడు. ఈ పరిశోధనల ఫలితమే ఆయుర్వేదం. తనకు కలుగుతున్న బాధలను నివారించుకోవడానికి ప్రకృతిలో లభ్యమవుతున్న అనేక వృక్ష, ఖనిజ, రసాయన పదార్థాలను పరిశీలించి, పరిశోధించి పరిష్కారాలను ఆవిష్కరించారు. తక్కిన వైద్య విధానాలు శారీరక రుగ్మతల వల్ల ఏర్పడ్డ బాధలను నివారిస్తే ఆయుర్వేదం వ్యాధుల మూలాల్ని తెలుసుకుని, రోగి ఉపశమనం కన్నా నివారణకే ప్రాధాన్యమిస్తుందని విజ్ఞుల అభిప్రాయం. మన ఆరోగ్య సమస్యలకు ఆయుర్వేదం అందించిన పరిష్కారాల సమాహారమే ఆయుర్వేద సింధు.

ఎమెస్కో పాకెట్ డిక్షనరీలు

హైస్కూలు నుంచి కాలేజి దాకా అన్ని తరగతుల విద్యార్థులకు, భాషలను అధ్యయనం చేయగోరే యువజనులకు, అనువాదకులకు బహుభాషావేత్త, నిఘంటుకర్త శ్రీ బొమ్మకంటి శ్రీనివాసాచార్యులవారు కూర్చిన సర్వజనోపయోగకరమైన ఎమెస్కో పోకెట్ డిక్షనరీలు

ఎమెస్కో పోకెట్ ఇంగ్లీషు - తెలుగు డిక్షనరీ	- వెల రూ. 30/-
ఎమెస్కో పోకెట్ ఇంగ్లీషు - తెలుగు - హిందీ డిక్షనరీ	- వెల రూ. 25/-
ఎమెస్కో పోకెట్ తెలుగు - ఇంగ్లీషు డిక్షనరీ	- వెల రూ. 20/-
ఎమెస్కో పోకెట్ హిందీ-తెలుగు డిక్షనరీ	- వెల రూ. 20/-

తెలుగు భాషలో తప్పులులేకుండా వ్రాయటం, ఇంగ్లీషులో చక్కగా మాట్లాడటం
నేర్చుకోవడానికి మీకు ఉపయోగపడే రచనలు

డా॥ వి. లక్ష్మణ రెడ్డి

చక్కని తెలుగు వ్రాయడం ఎలా?	- వెల రూ. 30/-
ఇంగ్లీషు సంభాషణ కళ	- వెల రూ. 25/-

తెలుగు సాహితీ సరస్వతికి అక్షర హారతి

ఎమెస్కో సంప్రదాయ సాహితి

మనుచరిత్రము	అల్లసాని పెద్దనామాత్యుడు
వసు చరిత్రము	రామరాజ భూషణుడు
ఆముక్త మాల్యద	శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు
పాండురంగ మహత్త్యము	తెనాలి రామకృష్ణుడు
శృంగార నైషధము	శ్రీనాథ మహాకవి
పారిజాతాపహరణము	ముక్కు తిమ్మనామాత్యుడు
శ్రీ కాళహస్తి మహత్త్యము	ధూర్జటి మహాకవి
ప్రభావతీ ప్రద్యుమ్నము	పింగళి సూరన్న
విజయ విలాసము	చేమకూర వేంకటకవి
హరివిలాసము	శ్రీనాథ మహాకవి
శృంగార శాకుంతలము	పిల్లలమఱ్ఱి పినవీరభద్రుకవి
మొల్ల రామాయణము	మొల్ల
వైజయంతీ విలాసము	సారంగు తమ్మయ
కళాపూర్ణోదయము (మొదటి భాగము)	పింగళి సూరన్న
కళాపూర్ణోదయము (రెండో భాగము)	పింగళి సూరన్న
బిల్హణీయము	పండిపెద్ది కృష్ణస్వామి
అహల్యా సంక్రందనము	సముఖ వేంకట కృష్ణప్ప నాయకుడు
రాధికా సాంత్వనము (ఇళాదేవీయము)	ముద్దుపళని
శశాంక విజయము	శేషం వేంకటపతి
క్రీడాభిరామము	వినుకొండ వల్లభరాయుడు
అనిరుద్ధ చరిత్రము	కనుపర్తి అబ్బయామాత్యుడు

ఒక్కొక్క పుస్తకం వెల రూ. 35/- మాత్రమే

ప్రాచీన భారతీయ కథా సాహిత్యంలో సుప్రసిద్ధమైన నీతిబోధకము, శృంగార రసాత్మకమైన
శుక సప్తతి కథలు (బాలి బొమ్మలతో) వెల. రూ. 50/-

ఎమెస్కో వంటల పుస్తకాలు

వెజిటేరియన్ వంటలు	-	రూ. 25/-
నాన్‌వెజిటేరియన్ వంటలు	-	రూ. 25/-
అల్పాహారాలు-పిండివంటలు	-	రూ. 25/-
స్వీట్స్	-	రూ. 25/-
కేక్స్-బిస్కట్స్-చాక్‌లెట్స్, జామ్స్	-	రూ. 25/-
ఐస్‌క్రీమ్స్, పుడ్డింగ్స్, డ్రింక్స్	-	రూ. 25/-
ఊరగాయలు-పచ్చళ్ళు	-	రూ. 25/-

సుప్రసిద్ధ నవలా రచయిత్రి

యద్దనపూడి సులోచనారాణి

మీకోసం అందించిన సమగ్ర శాకాహార వంటల పుస్తకం

వెజిటేరియన్ వంటల పుస్తకం

వెల : రూ. **90-00**

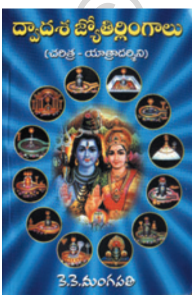
బ్యూటీ, కిచెన్ టిప్స్, గార్డెనింగ్, వాషింగ్ వగైరా..వగైరా...

అనేక విషయాలలో మీకు ఉపయోగించే చిట్కాల సమాహారం

చిగురుపాటి దుర్గారాణి

ఇంటింటి చిట్కాలు

వెల : రూ. **35-00**



వెల. రూ. **25-00**

మిమ్మల్ని కడుపుబ్బ నవ్వించే

బాలి కార్టూన్లు

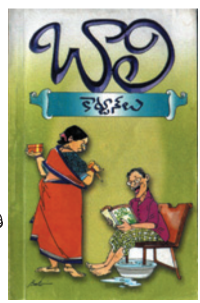
✤

ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు

దర్శించాలనుకునేవారికి శ్రీ కె.కె. మంగపతి

అందించిన సమగ్ర యాత్రాదర్శిని

ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు



వెల. రూ. **25-00**

విద్యా విషయక గ్రంథాలు

హిందూదేశ చరిత్ర - శ్రీ మామిడిపూడి వెంకట రంగయ్య	- రూ. 90/-
ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర చరిత్ర	- రూ. 90/-

2500 ఎమెస్కో క్విజ్ సిరీస్

ప్రపంచ చరిత్ర	- రూ. 35/-
భారత దేశ చరిత్ర	- రూ. 40/-
ఆంధ్రప్రదేశ్ చరిత్ర	- రూ. 35/-
భారత రాజ్యాంగం - రాజనీతి శాస్త్రం	- రూ. 40/-
ఆంధ్రప్రదేశ్ భూగోళ శాస్త్రం	- రూ. 35/-
భూగోళ శాస్త్రం	- రూ. 45/-
అర్థశాస్త్రం	- రూ. 40/-
గణితశాస్త్రం	- రూ. 45/-
జనరల్ నాలెడ్జ్	- రూ. 40/-
జనరల్ సైన్స్	- రూ. 40/-
తెలుగు - సంస్కృతం భాషా సాహిత్యములు	- రూ. 40/-

నవలాదేశపు రాణి

యద్దనపూడి సులోచనారాణి నవలలు

అవ్యక్తం	-	రూ. 50/-	మనోభిరామం	-	రూ. 50/-
అభిజాత	-	రూ. 50/-	మోహిత	-	రూ. 50/-
అగ్నిపూలు	-	రూ. 50/-	చీకటిలో చిరుదీపం	-	రూ. 50/-
అర్థస్థిత	-	రూ. 36/-	జీవన సౌరభం	-	రూ. 50/-
అభిశాపం	-	రూ. 60/-	ప్రేమ	-	రూ. 40/-
అనురాగగంగ	-	రూ. 60/-	ఋతువులు నవ్వాయి	-	రూ. 70/-
అమర హృదయం	-	రూ. 70/-	బందీ	-	రూ. 50/-
ఆరాధన	-	రూ. 35/-	ప్రేమదీపిక	-	రూ. 50/-
ఆత్మీయులు	-	రూ. 35/-	శ్వేత గులాబి	-	రూ. 60/-
గిరిజా కల్యాణం	-	రూ. 60/-	వెన్నెల్లో మల్లిక	-	రూ. 50/-
సెక్రటరీ	-	రూ. 60/-	సుకుమారి	-	రూ. 60/-
కృష్ణలోహిత	-	రూ. 60/-	సౌగంధి	-	రూ. 50/-
కలలకౌగిలి	-	రూ. 60/-	విజేత	-	రూ. 50/-
మౌనభాష్యం	-	రూ. 60/-	జాహ్నవి	-	రూ. 60/-
మౌన పోరాటం	-	రూ. 60/-	నిశాంత	-	రూ. 50/-

ఈ నిద్రాణ నిశీథి మహిత జాగృతి పుంజముగా వెలుగుటయే నా తపస్సు, వెలిగించుట నా ప్రతిజ్ఞ
(స్వాతంత్ర్య రజతోత్సవ సందర్భంగా శ్రీ పి.వి. కవితా సందేశం)



తెలుగు తల్లి ముద్దుబిడ్డ
సామాజిక, సాహిత్య, సాంస్కృతిక సేవారంగంలో అసమాన కృషీవలుడు
మన శ్రీ పి.వి. నరసింహారావు గారి సుప్రసిద్ధ రచన
'ది ఇన్‌సైడర్' తెలుగు అనువాదం

లోపలి మనిషి

స్వాతంత్ర్యానంతర భారతీయ సాంఘిక, సామాజిక, రాజకీయ ముఖ చిత్రాన్ని నిష్పాక్షికంగా, సుస్పష్టంగా చిత్రించటంలో శ్రీ పి.వి. అనితరమైన ప్రతిభను కనపరిచారని ఈ గ్రంథం గురించి విమర్శకుల అభిప్రాయం. మంత్రిగా, ముఖ్యమంత్రిగా, కేంద్రమంత్రిగా చివరిగా దేశప్రధానిగా పనిచేసిన శ్రీ పాములపర్తి వెంకట నరసింహారావు గారు అధికార యంత్రాంగంలో గూడుకట్టుకున్న అలసత్వాన్ని, నిర్వ్యాపారతనూ, అవినీతిని, నిబద్ధతారాహిత్యాన్ని చిత్రించడం ఈ గ్రంథానికి వన్నె తెచ్చిన మరో అంశం. ఈ శతాబ్దంలో వెలువడిన గొప్పరచనలలో ఒకటైన ఈ ఆత్మకథాత్మక నవల (మల్కరాజ్ ఆనంద్ అన్నట్టు) ప్రతి తెలుగు పాఠకుడికి ఓ జ్ఞానదీపిక. **వెల. రూ. 300/-**

ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం
'ది వింగ్స్ ఆఫ్ ఫైర్' తెలుగుఅనువాదం

ఒక విజేత ఆత్మకథ

వెల. రూ. 100/-

భారతీయ యువత ఎదుర్కొంటున్న అతి పెద్ద సమస్య ఒక దార్శనిక స్పష్టత లేకపోవడం, ఒక దిశా నిర్దేశం లేకపోవడం. ఆ సందర్భంగానే నేను నా జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దిన మహనీయుల గురించీ, పరిస్థితుల గురించీ రాయాలనుకున్నాను. అంతే తప్ప ఈ సందర్భంగా కొందరికి నివాళి ఇవ్వడానికి గానీ లేదా నా జీవితాన్ని ఎత్తి చూపించుకోవడానికి గానీ కాదు.

నేను చెప్పాలనుకున్నదిదే. ఎవరు ఎంత చిన్న వాళ్లు గానీ, ఎంత తక్కువ అవకాశాలకు నోచుకోనీ, ఎంత బీదవాళ్ళు గానీ వాళ్ళు నిరాశ చెందనవసరం లేదనే.

తమని తాము మలుచుకోవడానికి నా జీవితం ఎవరికన్నా ఆదర్శప్రాయమనేటంత ఆలోచన నాకు లేదు. కానీ ఎక్కడన్నా ఒక బీద విద్యార్థి ఏ మారుమూలనో ఒక నిర్భాగ్య సామాజిక స్థితిలో ఉంటున్న వాడెవడైనా ఈ కథ చదివి ఎంతో ఓదార్పు పొందుతాడని నా ఆశ. అటువంటి పిల్లలు తమ మిథ్యాత్మక దాస్యం నుంచీ, బంధనాల నుంచీ విడివడటానికి నా జీవితయాత్రా కథనం ఏ మేరకో సహకరిస్తుందని నమ్ముతున్నాను.

ఈ జాబితాలో మీకు అవసరమైన పుస్తకాలకు క్రింది చిరునామాను సంప్రదించండి.
పోస్టు ద్వారా పుస్తకాలు కావలసినవారు పుస్తకం ధర మనియార్డరు ద్వారా కాని,
డ్రాఫ్టు ద్వారా కాని క్రింది చిరునామాకు పంపండి.
పుస్తకాలను పోస్టు ద్వారా పంపుతాం.
రూ.100/-లకన్నా ఎక్కువ ఆర్డరుచేసిన వారికి పోస్టేజి ఉచితం.

ఎమెస్కో బుక్స్

ఏలూరు రోడ్డ్, విజయవాడ-2 ఫోన్ : 0866-577498, 575281



డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్ అంతర్జాతీయంగా పేరు పొందిన
హిప్నాటిస్టు, మెజీషియన్ మరియు పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ కౌన్సిలర్.
సైకాలజీ ఫిలాసఫీలలో నిష్ణాతులైన డా॥ పట్టాభిరామ్
ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ నుండి
యోగ-హిప్నాటిజం అనే అంశంపై పి.హెచ్.డి. పొందారు.
హిప్నాటిజంపై భారతదేశంలో డాక్టరేట్ పొందిన
మొట్టమొదటి పరిశోధకులు డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్.

రూ. **130/-**

ఎమెస్కో బుక్స్

ISBN 978-93-80409-60-3
9 789380 409603